



„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
15.03.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt); Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie koperkowym/1,3,7/ G (80/120g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka/9/(100g) Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany/7/ (1szt) Granola orzechowo- cynamonowa z miodem (płatki owsiane, orzechy włoskie, rodzynki, słonecznik, miód, cynamon) /1,8/(40g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Rzodkiew (80g) Pomidor (150g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(70g)
16.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,3,7,9/ G (350g) Leczo drobiowe z cukinią/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Kalafior G (100g) Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Salatka z pełnoziarnistym makaronem z szynką, suszonymi pomidorami, rukolą, serem mozzarella/1,3,7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Ogórek świeży (100g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)
17.03.2026 WTOREK	Kasza manna na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) Filet z indyka (50g) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Ryba z pieca w panierce/1,4/ P <i>Miruna</i> (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g) Buraczki G (100g) Kompot G (250g)	Naleśniki z twarogiem i musem z malin z płatkami migdałów/1,3,7,8/ S (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)

LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja
/ 7/ - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki

LEGENDA: D – duszone S - smażone G – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywność dla zdrowia”.



„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

18.03.2026 ŚRODA	Ryż na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Ogórek kiszony (100g) Ser żółty/7/(40g); Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym i szpinakiem/1,7/ S,D (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Skyrnik z jagodami/1,3,7/ P (100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt); Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, oliwkami czarnymi, uprażonym słonecznikiem i ogórkiem konserwowym/7/(100g)
19.03.2026 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Ogórek św (100g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Gulasz wołowy/1/ D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/(100g) Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Placuszki z maślanki z kawałkami gorzkiej czekolady /1,3,7/ S (100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/ (100g) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g) Szynka gotowana (50g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (50g) Pomidor (100g)
20.03.2026 PIĄTEK	Kasza kukur. na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Gruszka (1szt) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/ Morszczuk G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki z oliwą(100g) Mix sałat z oliwkami i serem typu feta/7/ (1/8szt) Kompot G (250g)	Rogal maślany/1,3,7/ (1szt) Pasta z groszku zielonego z dodatkiem masła, czosnku, soku z cytryny/7/ (50g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Papryka czerwona (100g) Schab w ziołach (50g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)
21.03.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy z pieczarkami, papryką i cukinią/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Koktajl truskawkowo-bananowy/7/(250g) CUK: Koktajl truskawkowy bez cukru/7/ (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z czerwonej fasoli/1/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) Ser topiony /7/(50g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (100g)

LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki

LEGENDA: D – duszone S - smażone G – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnie dla zdrowia”.



„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

22.03.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek ze szczypiorem/7/(100g) Papryka żółta (100g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Buraczki G (100g) Ogórek kiszony (1szt) Kompot G (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Pestki dyni (10g) Pół pomarańczy (120g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Szpinak świeży (1/10szt) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
23.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Szynkowa drobiowa (50g) Papryka zielona (100g) Herbata owocowa G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Potrawka drobiowa z cukinią, marchewką mini, koperkiem i koncentratem pomidorowym/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Kiwi (1szt) Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Chąłka drożdżowa z twarożkiem orzechowo-cynamonowym/1,3,7,8/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Miód (1szt) Ogórek świeży (100g) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami, koncentratem, uprażonym słonecznikiem i zieleniną/7/(70g)
24.03.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Szpinak świeży (1/10szt) Herbata G (250g)	Żurek/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym G (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) Marchewka z groszkiem G (100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/ (1szt) Pasta kanapkowa z jaj i awokado z czosnkiem i sokiem z cytryny/3/(50g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Ryż dziki z pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i ogórkiem kiszonym z sosem majonezowym/3/(100g)

LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki

LEGENDA: **D** – duszone **S** - smażone **G** – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywność dla zdrowia”.