



**„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA**  
**Jadłospis dekadowy od 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.**

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
25.03.2026 ŚRODA	<p>Płatki ryżowe na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g)</p> <p><b>DODATEK:</b> Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata <b>G</b> (250g)</p>	<p>Krupnik/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ <b>Morszczuk G</b> (80/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z selera i jabłka <b>G</b> (100g)</p> <p><b>DODATEK:</b> Jabłko (160g) Kompot <b>G</b> (250g)</p>	<p>Koktajl z jogurtu greckiego i malin/7/(200g)</p>	<p>Salatka z pełnoziarnistym makaronem z kurczakiem i warzywami/1,3/ <b>G</b> (200g)</p> <p><b>DODATEK:</b> Słonecznik (20g) <b>DODATEK:</b> Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Pasta hummus/11/(1szt) Pomidor (150g)</p>
26.03.2026 CZWARTEK	<p>Makaron na ml/1,3,7/<b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/<b>G</b> (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)</p> <p><b>DODATEK:</b> Polędwica sopocka (50g) <b>DODATEK:</b> Sałata karbowana (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)</p>	<p>Zupa porowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Strogonow wołowy <b>D</b> (250g) Ryż brązowy <b>G</b> (200g) Brokuł <b>G</b> (100g)</p> <p><b>DODATEK:</b> Banan (1szt) Kompot <b>G</b> (250g)</p>	<p>Galaretka owocowa <b>G</b> (200g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (50g); Rzodkiew (80g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt)</p> <p><b>DODATEK:</b> Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)</p>	<p>Jogurt naturalny/7/(1szt)</p>
27.03.2026 PIĄTEK	<p>Kasza kukur. na ml/1,7/<b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserw. (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g)</p> <p>Herbata <b>G</b> (250g)</p>	<p>Żurek/1,9/ <b>G</b> (350g) Ryba z pieca w panierce/1,4/ <b>P Miruna</b> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g)</p> <p><b>DODATEK:</b> Buraczki <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)</p>	<p>Kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ <b>G</b> (200g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/(100g)</p> <p><b>DODATEK:</b> Schab kruchy (50g) <b>DODATEK:</b> Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (150g)</p>

**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 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.

28.03.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta hummus/11/ (1szt) Ogórek kiszony (100g)  <b>DODATEK:</b> Ser żółty/7/(40g) <b>DODATEK:</b> Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ <b>G</b> (350g) Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ <b>D</b> (70g/120g) Kasza jęczmienna/1/ <b>G</b> (200g) Mieszanka królewska <b>G</b> (100g)  <b>DODATEK:</b> Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka wrocławska/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/ (50g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Żywiecka (50g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (100g)  <b>DODATEK:</b> Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
29.03.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Szynkowa wieprzowa (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet w sosie gotowanym/1,3/ <b>D</b> (80g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt)  <b>DODATEK:</b> Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałatka z pełnoziarnistego makaronu z szynką, kukurydza, czerwoną fasolą, szpinakiem świeżym, serem typu mozzarella, oliwkami z pesto/1,3,7/ <b>G</b> (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa <b>G</b> (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Musztarda/10/(1szt) Ogórek świeży (100g)  <b>DODATEK:</b> Jabłko (1szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
30.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Papryka zielona (100g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ <b>G</b> (350g) Pieczeń z szynki/1/ <b>D</b> (70g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g)  <b>DODATEK:</b> Marchewka z groszkiem <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kefir/1/(1szt) Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z kiełbasą <b>S,D</b> (200g)  <b>DODATEK:</b> Serek twarogowy tartare/7/(1szt); Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (150g)

**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 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.

31.03.2026 WTOREK	Zacierka na mleku/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g)  <b>DODATEK:</b> Szpinak świeży (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Potrawka chińska/1,9/ <b>D</b> (250g) Ryż brązowy <b>G</b> (200g) Jabłko (160g)  <b>DODATEK:</b> Marchewka mini <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałátka grecka z oliwkami, czerwoną cebulą i serem typu feta/7/ (150g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Rzodkiewka (100g)  <b>DODATEK:</b> Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Mix sałat (1/10szt)
01.04.2026 ŚRODA	Kasza jaglana na mleku/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g)  <b>DODATEK:</b> Twarożek z zieleniną/7/(50g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Kurczak z pieca <b>P</b> (150/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z czerwonej kapusty/10/(100g)  <b>DODATEK:</b> Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Pierogi z truskawkami/1,7/ <b>G</b> (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g); Serek twarogowy tartare/7/ (1szt) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sałátka jarzynowa/3,9,10/ (150g)
02.04.2026 CZWARTEK	Ryż na ml/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g)  <b>DODATEK:</b> Rzodkiewka (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Rumsztyk wołowy w sosie własnym/1/ <b>D</b> (80g/100g) Kasza gryczana <b>G</b> (200g) Surówka z kiszanej kapusty (100g)  <b>DODATEK:</b> Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałátka Cezar/1,7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Miód (1szt) Ogórek świeży (100g)  <b>DODATEK:</b> Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)

**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 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.**

<b>03.04.2026</b> <b>WIELKIPiąTEK</b>	Ryż na mleku /7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)	Zupa wiejska z makaronem/1,9/ G (350g) Pierogi ruskie/1,7/ G (300-6szt) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki z oliwą (100g)	Kasza manna z migdałami/ 1,7/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany /7/(100g); Papryka czerwona (100g)	Sałatka z makaronem orzo, groszkiem zielonym, serem typu feta, kukurydzą i koperkiem/1,3,7/(70g)
	<b>DODATEK:</b> Ser żółty/7/(40g); Szpinak świeży (1/10szt) Herbata G (250g)	<b>DODATEK:</b> Jabłko (1szt)		<b>DODATEK:</b> Szynka gotowana (50g); Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	

**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”.**