



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
25.03.2026 ŚRODA	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka G (100g) DODATEK: Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i malin bez cukru/7/(200g)	Sałatka z pełnoziarnistym makaronem z kurczakiem i warzywami/1,3/ G (200g) DODATEK: Słonecznik (20g) DODATEK: Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Pasta hummus/11/(1szt) Pomidor (150g)
26.03.2026 CZWARTEK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Polędwica sopočka (50g) DODATEK: Sałata karbowana (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Strogonow wołowy D (250g) Ryż brązowy G (200g) Brokuł G (100g) DODATEK: Gruszka (1szt) Kompot G (250g)	Bułka razowa z pastą hummus, rukolą i pomidorkami/1,11/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (50g); Rzodkiew (80g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) DODATEK: Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
27.03.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserw. (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Żurek/1,9/ G (350g) Ryba z pieca w panierce/1,4/ P <i>Miruna</i> (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) DODATEK: Buraczki G (100g) Kompot G (250g)	Sałatka tabbouleh z kaszą orkiszową, pomidorem, natką pietruszki, czerwoną cebulą, miętą i sokiem z cytryny/1/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/(100g) DODATEK: Schab kruchy (50g) DODATEK: Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/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 „Żywnie dla zdrowia”.



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.**

28.03.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta hummus/11/ (1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Ser żółty/7/(40g) DODATEK: Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ D (70g/120g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Mieszanka królewska G (100g) DODATEK: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/ (50g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Żywiecka (50g) Ser żółty/7/(40g) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
29.03.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Szynekowa wieprzowa (50g); Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Pulpet w sosie gotowanym/1,3/ D (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Sałatka z pełnoziarnistego makaronu z szynką, kukurydza, czerwoną fasolą, szpinakiem świeżym, serem typu mozzarella, oliwkami z pesto/1,3,7/ G (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Musztarda/10/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Jabłko (1szt) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
30.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynekowa drobiowa (50g) Pomidor (150g) DODATEK: Papryka zielona (100g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) DODATEK: Marchewka z groszkiem G (100g) Kompot G (250g)	Kefir/7/(1szt) Bułka razowa z pastą hummus i rozspoką/1,11/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z kiełbasą S,D (200g) DODATEK: Serek twarogowy tartare/7/(1szt); Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynekowa 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 Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.

31.03.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Szpinak świeży (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Potrawka chińska/1,9/ D (250g) Ryż brązowy G (200g) Jabłko (160g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Salatka grecka z oliwkami, czerwoną cebulą i serem typu feta/7/ (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pasta hummus/11/(1szt) Rzodkiewka (100g) DODATEK: Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Mix sałat (1/10szt):
01.04.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g) DODATEK: Twarożek z zieleniną/7/(50g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Kurczak z pieca P (150/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z czerwonej kapusty/10/(100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/(1szt) Kiwi (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g); Serek twarogowy tartare/7/ (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Salatka jarzynowa/3,9,10/ (150g)
02.04.2026 CZWARTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Rzodkiewka (100g) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Rumszyk wołowy w sosie własnym /1/ D (80g/100g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kiszanej kapusty (100g) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Salatka Cezar/1,7/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/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 Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.**

03.04.2026 WIELKI PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Ser żółty/7/(40g); Szpinak świeży (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,9/ G (350g) Wegetariańska fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (1szt) DODATEK: Jabłko (1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Migdały/8/(20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany /7/(100g); Papryka czerwona (100g) DODATEK: Szyunka gotowana (50g); Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sałatka z kaszą orkiszową, groszkiem zielonym, serem typu feta, kukurydzą i koperkiem/1,3,7/(70g)
-----------------------------	--	---	--	---	--

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”.