



**„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA**  
**Jadłospis dekadowy od 04.04.2026 r. Do 13.04.2026 r.**

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
04.04.2026 WIELKA SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Kiwi (1szt)  Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa szpinakowa/1,9/ G (350g) Gulasz wegetariański/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (1szt)  <b>DODATEK:</b> Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i truskawek/7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki (125g) Ogórek świeży (100g)  <b>DODATEK:</b> Ser topiony/7/(50g); Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
05.04.2026 WIELKANOC	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Jajko/3/G (1szt) Ćwikła (25g) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Papryka (100g) Sernik/1,3,7/(100g) Kakao/7/ G (250g)	Rosół/1,3,9/ G (350g) Kurczak z pieca P (150g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem G (100g)  <b>DODATEK:</b> Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka jarzynowa/3,7,9,10/ (200g) Żywiecka (50g) Ogórek kisz. (100g)  <b>DODATEK:</b> Sałata (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
06.04.2026 PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Jajko/3/G (1szt) Ćwikła (25g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g)  <b>DODATEK:</b> Babka piaskowa/1,3,7/(100g) Kakao/7/ G (250g)	Żurek/1,7,9/G (350g) Szynka w sosie/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g)  <b>DODATEK:</b> Rukola z oliwą(1/8szt) Kompot G (250g)	Skyr owocowy/7/(1szt)  <b>CUK:</b> Jogurt grecki/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt); Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Sałatka jarzynowa/3,7,9,10/ (200g)

**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 04.04.2026 r. Do 13.04.2026 r.**

07.04.2026 WTOREK	Płatki owsiane na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Papryka (100g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,9/ <b>G</b> (350g) Pieczeń ze schabu w sosie własnym/1/ <b>D</b> (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ <b>G</b> (200g) Brukselka <b>G</b> (100g)  <b>DODATEK:</b> Marchew mini <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kisiel z żurawiną <b>G</b> (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt)  Rzodkiew (80g)  <b>DODATEK:</b> Sałata (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek grani/7/(1szt)
08.04.2026 ŚRODA	Kasza jaglana na ml/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> Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk S</i> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/(100g) <b>DODATEK:</b> Marchewka z groszkiem <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt)	Ryż dziki z kurczakiem, pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i ogórkiem kiszonym z sosem majonezowym/3/(200g)  <b>DODATEK:</b> Kiwi (1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Twarożek z zieleniną, suszonymi pomidorami i z oliwą/7/(100g) Pomidor (150g)
09.04.2026 CZWARTEK	Płatki ryżowe na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g) Miód (1szt) Jabłko (160g) Sałata karbowana (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Krupnik/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kurczak z pieca/1/ <b>P</b> (150g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka meksykańska (100g)  <b>DODATEK:</b> Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i truskawek/7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g)  <b>DODATEK:</b> Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Pomidor (150g)
10.4.2026 PIĄTEK	Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (80g)  <b>DODATEK:</b> Papryka żółta (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Leczo z kiełbasą i cieciorą <b>S,D</b> (250g) Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g) Kalafior <b>G</b> (100g)  <b>DODATEK:</b> Buraczki <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Naleśniki orkiszowe z serkiem bez cukru/1,3,7/ <b>S</b> (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Ogórek świeży (100g)  <b>DODATEK:</b> Szynka drobiowa konserwowa (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Mix sałat (1/10szt)

**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 04.04.2026 r. Do 13.04.2026 r.

11.04.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/G(250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Filet z indyka z cebulą z pieca <b>P</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Mix sałat z cukinią, pomidorkami i z serem mozzarella/7/(1/8szt) <b>DODATEK:</b> Marchewka mini <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (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 z szynki <b>G</b> (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Musztarda/10/(1szt) Papryka czerwona (100g) <b>DODATEK:</b> Sałata masłowa (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Twarożek z suszonymi pomidorami, koncentratem pomidorowym, koprem i uprażonym słonecznikiem/7/(100g)
12.04.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Rzodkiewka (100g) <b>DODATEK:</b> Ser żółty/7/(40g) Pomidor (150g) Kawa mleczna <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Zraz duszony w sosie wł/1,3/ <b>D</b> (80/100g) Kasza gryczana <b>G</b> (200g) Surówka z białej kapusty, ogórka świeżego i zieleniny z olejem (100g) <b>DODATEK:</b> Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Rogał 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) Szynka drobiowa konserwowa (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> Papryka żółta (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Ogórek kiszony (100g)
13.04.2026 PONIEDZIAŁEK	Kasza kukur. na mleku /7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem/7/(100g) Dżem (1szt) Jabłko (1szt) Sałata masłowa (1/10szt) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa pietruszkowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet schabowy/1,3/ <b>S</b> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g) <b>DODATEK:</b> Buraczki <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ <b>G</b> (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, papryką czerwoną, uprażonym słonecznikiem, z ogórkiem konser. i oliwą z oliwek/7/(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”.**