



**„DIETA MAMY” Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**
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 razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Serek twarogowy tartare/7/(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) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i truskawek bez cukru/7/ (200g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki (125g) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Ser topiony/7/(50g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
05.04.2026 WIELKANOC	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Jajko/3/G (1szt) Kecup (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Papryka (100g) Kakao/7/ G (250g)	Rosół/1,3,9/ G (350g) Kurczak z pieca P (150g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) DODATEK: Pomidorki koktajlowe (100g) Kompot G (250g)	Skyr/7/(1szt); Kiwi (1szt)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka jarzynowa/3,7,9,10/ (200g) Żywiecka (50g) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Sałata (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
06.04.2026 PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Jajko/3/G (1szt) Kecup (1szt) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g) DODATEK: Skyr/7/(1szt) Kakao/7/ G (250g)	Żurek/1,7,9/G (350g) Szynka w sosie/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATEK: Rukola z oliwą(1/8szt) Kompot G (250g)	Jogurt grecki/7/(1szt)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt); Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka jarzynowa/3,7,9,10/ (200g)
07.04.2026 WTOREK	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (150g) DODATEK: Papryka (100g) Herbata owocowa G (250g)	Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu w sosie własnym/1/ D (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Brukselka G (100g) DODATEK: Pomidor (150g) Kompot G (250g)	Sałatka z kurczakiem, kaszą, mieszanką królewską, oliwkami i suszonymi pomidorami/1/ (200g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (80g) DODATEK: Sałata (1/10szt) Herbata G (250g)	Serek grani/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 „Żywnie dla zdrowia”.



**„DIETA MAMY” Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 04.04.2026 r. Do 13.04.2026 r.**

08.04.2026 ŚRODA	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk S</i> (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/(100g) DODATEK: Pomidor (150g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Orzechy włoskie/8/(20g) Borówki (20g)	Ryż dziki z kurczakiem, pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i ogórkiem kiszonym z sosem majonezowym/3/(200g) DODATEK: Kiwi (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Twarożek z zieleciną, suszonymi pomidorami i z oliwą/7/(100g) Pomidor (150g)
09.04.2026 CZWARTEK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g) Ser żółty/7/(40g) Jabłko (160g) Sałata karbowana (1/10szt); Herbata G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Kurczak z pieca/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka meksykańska (100g) DODATEK: Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i truskawek bez cukru/7/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Pomidor (150g)
10.4.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (80g) DODATEK: Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Leczo z kiełbasą i cieciorką S,D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Kalafior G (100g) DODATEK: Buraczki z ogórkiem kiszonym G (100g) Kompot G (250g)	Naleśniki orkiszowe z serkiem bez cukru/1,3,7/ S (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Szynka drobiowa konserwowa (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Mix sałat (1/10szt)
11.04.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka z cebulą z pieca P (80g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z cukinią, pomidorkami i z serem mozzarella/7/(1/8szt) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany /7/(1szt) Granola orzechowa (płatki owsiane, orzechy włoskie, słonecznik, cynamon)/1,8/(40g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Musztarda/10/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Sałata masłowa (1/10szt) Herbata G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Twarożek z suszonymi pomidorami, koncentratem pomidorowym, koprem i uprażonym słonecznikiem/ 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”.



**„DIETA MAMY” Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 04.04.2026 r. Do 13.04.2026 r.**

12.04.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Rzodkiewka (100g) DODATEK: Ser żółty/7/(40g) Pomidor (150g) Kawa mleczna G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Zraz duszony w sosie wł/1,3/ D (80/100g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z białej kapusty, ogórka świeżego i zieleniny z olejem (100g) DODATEK: Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Pasta z groszku zielonego z dodatkiem masła, czosnku, soku z cytryny/7/ (50g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserwowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Ogórek kiszony (100g)
13.04.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem/7/(100g) Żywiecka (50g) Jabłko (1szt) Sałata masłowa (1/10szt); Herbata owocowa G (250g)	Zupa pietruszkowa/1,7,9/ G (350g) Kotlet schabowy/1,3/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g) DODATEK: Szpinak świeży z oliwą i serem typu feta/7/(1/8szt) 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) Szynka gotowana (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (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”.