



**„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA**  
**Jadłospis dekadowy od 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r.**

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
14.04.2026 WTOREK	Zacierka na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g)  <b>DODATEK:</b> Pomidorki koktajl.(100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Krupnik/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Filet drobiowy w sosie/1/ <b>D</b> (70g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100g)  <b>DODATEK:</b> Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kasza manna z sokiem owocowym/1,7/ <b>G</b> (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Żywiecka (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Serek grani/7/(1szt)
15.04.2026 ŚRODA	Kasza manna na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g)  <b>DODATEK:</b> Rukola (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Ryba z pieca/1,4/ <b>P Miruna</b> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt)  <b>DODATEK:</b> Marchewka z groszkiem <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Galaretka owocowa <b>G</b> (200g)	Ryz z jabłkami <b>G</b> (200g) Jogurt naturalny/7/(1szt)  <b>DODATEK:</b> Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka drobiowa konserwowa (50g) Pomidor (150g)
16.04.2026 CZWARTEK	Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Pomarańcza (1szt)  <b>DODATEK:</b> brak Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Połędwiczkę wieprzowe w sosie własnym/1/ <b>D</b> (70g/100g) Kasza gryczana <b>G</b> (200g) Buraczki <b>G</b> (100g)  <b>DODATEK:</b> Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Naleśniki z serkiem z sosem malinowym /1,3,7/ <b>S</b> (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Szynkowa dr (50g) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Mix sałat z serem mozzarella, uprażonym słonecznikiem, papryką, ogórkiem konserwowym, pomidorkami koktajlowymi z 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 „Żywność dla zdrowia”.**



**„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA**  
**Jadłospis dekadowy od 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r.**

17.04.2026 PIĄTEK	Kasza kukurydziana na ml/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ <b>G</b> (100g) Miód (1szt); Ogórek świeży (100g)  <b>DODATEK:</b> Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet mielony/1,3/ <b>S</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g)  <b>DODATEK:</b> Mieszanka królewska <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/1/ (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska <b>G</b> (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g)  <b>DODATEK:</b> Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
18.04.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Miód (1szt); Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami /1,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz z indyka w sosie pomidorowym/1/ <b>D</b> (25g) Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g) Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g)  <b>DODATEK:</b> Sałatka z rukoli, pomidorków i oliwy (1/8szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego bananów i truskawek/7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko (160g)  <b>DODATEK:</b> brak Herbata <b>G</b> (250g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
19.04.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (80g)  <b>DODATEK:</b> Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Zraz w sosie/1,3/ <b>D</b> (80/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret/10/(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) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g)  <b>DODATEK:</b> Ser żółty/7/(40g) Roszponka (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa z indyka (50g) Pomidor (150g)
20.4.2026 PONIEDZIAŁEK	Ryż 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) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Żywiecka (50g) Sałata masłowa (1/10szt) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ <b>G</b> (350g) Szynka w sosie/1/ <b>D</b> (70/100g); Ziemniaki <b>G</b> (200g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z marchwi/7/(100g)  <b>DODATEK:</b> Jabłko (1szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Kisiel z żurawiną <b>G</b> (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (100g)  <b>DODATEK:</b> Pomidor (150g) 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 „Żywność dla zdrowia”.**



**„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA**  
**Jadłospis dekadowy od 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r.**

21.04.2026 WTOREK	Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Dżem (1szt); Sałata (1/10szt); Mandarynka (1szt)  <b>DODATEK:</b> brak Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Filet drobiowy w sosie pieczarkowym/1,7/ <b>D,S</b> (70g/120g) Ryż brązowy <b>G</b> (200g) Surówka z marchewki i pora/7/(100g)  <b>DODATEK:</b> Marchewka z groszkiem <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałatka z pełnoziarnistego makaronu z serem typu mozzarella,kukurydza, czerwoną fasolą, szpinakiem świeżym, ciecierzycą, oliwkami z pesto/1,3,7/ <b>G</b> (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Ogórek kiszony (100g)  <b>DODATEK:</b> Polędwica sop. (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z ind (50g) Mix sałat (1/10szt)
22.04.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab (50g); Pomidor (150g) Serek topiony lactima/7/(1szt)  <b>DODATEK:</b> Papryka żółta (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Żurek/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Łazanki z kapustą kiszoną/1,3/ <b>S,G</b> (300g) Jabłko (160g)  <b>DODATEK:</b> Kiwi (1szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Skyrnik bez cukru z jagodami i gorzką czekoladą/1,3,7/ <b>P</b> (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g)  <b>DODATEK:</b> Szynka drobiowa konserwowa (50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
23.04.2026 CZWARTEK	Kasza kukurydziana na ml/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g); Dżem (1szt); Ogórek świeży (100g)  <b>DODATEK:</b> Pomidor (150g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <b>Morszczuk S</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt)  <b>DODATEK:</b> Marchewka z groszkiem <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka wrocławska/1,3/ (1szt) Pasta z jajka i awokado z dodatkiem czosnku, soku z cytryny/7/ (50g)	Sałatka makaronowa z szynką, mieszaną królewską, pesto i pomidorkami koktajlowymi/1,3/ <b>G</b> (200g)  <b>DODATEK:</b> Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(50g) Twarożek z zieleniną/7/(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”.**