



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
14.04.2026 WTOREK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Migdały/8/(20g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Żywiecka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
15.04.2026 ŚRODA	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ P Miruna (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) DODATEK: Marchewka z groszkiem G (100g) Kompot G (250g)	Skyr/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Sałatka z surowych warzyw i ciecierzycy z oliwą z oliwek (200g) DODATEK: Jogurt naturalny/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy /1 (50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka drobiowa konserwowa (50g) Pomidor (150g)
16.04.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Schab faszerowany (50g) Sałata rzymska (1/10szt); Pomarańcza (1szt) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,7,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) DODATEK: Sałatka z pomidora (100g) Kompot G (250g)	Naleśniki orkiszowe z serkiem bez cukru z sosem malinowym/1,3,7/ S (1szt)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Szynkowa dr (50g) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z serem mozzarella, uprażonym słonecznikiem, papryką, ogórkami 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 Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r.**

17.04.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Kotlet mielony/1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot G (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/1/ (250g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
18.04.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pieczeń rzymska (50g) Pomidor (150g) DODATEK: Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami /1,9/ G (350g) Gulasz z indyka w sosie pomidorowym/1/ D (25g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATEK: Sałatka z rukoli, pomidorków i oliwy (1/8szt) Kompot G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i truskawek bez cukru/7/ (200g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica z warzywami (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
19.04.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (80g) DODATEK: Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Zraz w sosie/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(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) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Chleb razowy /1 (50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa z indyka (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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r.**

20.04.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Żywiecka (50g) Sałata masłowa (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Szynka w sosie/1/ D (70/100g); Ziemniaki G (200g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi/7/(100g) DODATEK: Jabłko (1szt) Kompot G (250g)	Bułka grahamka/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/ 7/(100g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Pomidor (150g) 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)
21.04.2026 WTOREK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata (1/10szt); Mandarynka (1szt) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pieczarkowym/1,7/ D,S (70g/120g) Ryż brązowy G (200g) Surówka z marchewki i pora/7/(100g) DODATEK: Sałatka z rukolą, fasolą czerwoną, oliwkami i oliwą (100g) Kompot G (250g)	Sałatka z pełnoziarnistego makaronu z serem typu mozzarella, kukurydza, czerwoną fasolą, szpinakiem świeżym, ciecierzycą, oliwkami z pesto/1,3,7/ G (200g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Polędwica sop (50g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy /1 (50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z ind (50g) Mix sałat (1/10szt)
22.04.2026 ŚRODA	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab (50g); Pomidor (150g) Serek topiony lactima/7/(1szt) DODATEK: Papryka żółta (100g) Herbata G (250g)	Żurek/1,7,9/ G (350g) Bitka ze schabu/1/ D (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera, marchwi jabłka/7,9/ (100g) DODATEK: Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Skyrnik bez cukru z jagodami i gorzką czekoladą/1,3,7/ P (200g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g) DODATEK: Szynka drobiowa konserwowa (50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (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” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r.**

23.04.2026 CZWARTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g); Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk S</i> (80g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) DODATEK: Surówka z marchewki z oliwą (100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Pasta z jajka i awokado z dodatkiem czosnku, soku z cytryny/7/ (50g)	Salatka z szynką, zieleniną, pesto, pomidorkami koktajlowymi, czerwoną fasolą, groszkiem zielonym (200g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy /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”.