



## „DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA

### Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 r. Do 13.05.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
04.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Ser twarogowy tartare 7/(1szt) Pomidor (150g)  <b>DODATEK:</b> Sałata rzymska (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Sos myśliwski/9/ <b>S,D</b> (250g) Makaron razowy/1,3/ <b>G</b> (200g) Kiwi (1szt) <b>dodatek</b> : Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Masło naturalne/7/(15g) Serek topiony lactima/7/ (2szt) Papryka żółta (100g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne 7/(15g) Twarożek ze szczypiorkiem / 7/(100g) Dżem (1szt);Sałata (1/10szt); Jabłko (1szt) <b>DODATEK:</b> brak Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka konserwowa drobiowa (60g) Ogórek świeży (100g)
05.05.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml /7/ <b>G</b> (350g) Bułka wrocławska/1/(2szt) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g) <b>DODATEK:</b> Szynkowa wieprzowa (50g); Roszponka (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa fasolowa/1,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wołowy <b>D</b> /1/ (250g) Kasza gryczana <b>G</b> (200g) Surówka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchwi/10/ (100g) <b>dodatek</b> : Marchewka z groszkiem <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Drożdżówka z serem /1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Miód (1szt); Papryka (100g) <b>DODATEK:</b> Rukola (1/10szt) Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt.)
06.05.2026 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) <b>DODATEK:</b> Roszponka (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z zacierką /1,3,9/ <b>G</b> (350g) Ryba z pieca /1,4/ <b>P Miruna</b> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret /10/ (1/10szt) <b>dodatek</b> : Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> Sałata karbowana (1/10szt) Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Ryż dziki z pomidorkami kokt, kukurydzą i ogórkiem kiszonym w sosie majonezowym /3/ (100g)
07.05.2026 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka(150g) <b>DODATEK:</b> Sałata (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ <b>G</b> (350g) Gołąbki w sosie pomidorowym/ 1,9/ <b>G</b> (1szt) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z marchwi i selera/9/(100g) <b>dodatek</b> : Marchewka mini <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Galaretka owocowa <b>G</b> (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g); Rzodkiew (80g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) <b>DODATEK:</b> Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Jogurt pinty owocowy/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 „Żywność dla zdrowia”.



## „DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA

### Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 r. Do 13.05.2026 r.

08.05.2026 PIĄTEK	<p>Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Mandarynka (1 szt) Sałata masłowa (1/10szt) <b>DODATEK:</b> brak Herbata <b>G</b> (250g)</p>	<p>Rosół z makaronem /1,3,9/ (350g) Kurczak pieczony <b>P</b> /1/(150g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Buraczki <b>G</b> (100g) <b>dodatek :</b> Buraczki <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)</p>	<p>Jogurt typu skyr z granolą i owocami suszonymi/1,7/(200g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)</p>	<p>Sałatka gyros z kurczakiem/3/ (100g) (sałata lodowa, ogórek kiszony, kukurydza, kurczak, sos majonezowy)/1,3/(100g)</p>
09.05.2026 SOBOTA	<p>Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) <b>DODATEK:</b> Sałata lodowa (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)</p>	<p>Zupa z soczewicy/1,9/ <b>G</b> (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ <b>D</b> (80/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) <b>dodatek :</b> Marchewka mini <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)</p>	<p>Chałka drożdżowa z twarożkiem z borówkami /1,3,7/(100g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/<b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> Schab kruchy (50g); Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)</p>	<p>Serek grani/7/(1szt)</p>
10.05.2026 NIEDZIELA	<p>Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówki z szynki <b>G</b> (100g) Musztarda/10/ (1szt) Ogórek kiszony (100g) <b>DODATEK:</b> Rukola (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)</p>	<p>Barszcz czerwony/1,9/ <b>G</b> (350g) Schab w sosie własnym/1/ <b>D</b> (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ <b>G</b> (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/ (100g) <b>dodatek :</b> Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)</p>	<p>Kisiel z żurawiną <b>G</b> (200g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pieczeń rzymska (60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)</p>	<p>Sok wielowarzywny (1szt)</p>
11.05.2026 PONIEDZIAŁEK	<p>Ryż na ml/7/<b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> Sałata rzymska (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)</p>	<p>Zupa szpinakowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wieprzowy/1/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) <b>dodatek :</b> Kalafior z marchewką <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)</p>	<p>Pianka proteinowa na bazie skyr i galaretki/1,7/ (200g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g);Ogórek świeży (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) <b>DODATEK:</b> Sałata karbowana (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)</p>	<p>Jogurt naturalny/7/(1szt)</p>

**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 04.05.2026 r. Do 13.05.2026 r.**

12.05.2026 WTOREK	Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Miód (1szt); Rzodkiew (80g) <b>DODATEK:</b> Szpinak świeży (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym z pietruszką/1/ <b>G</b> (70/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) <b>dodatek :</b> Buraczki <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Napój owsiany/1/(1szt) Banan (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) <b>DODATEK:</b> Szynka gotowana (50g) Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Mix sałat z kurczakiem, ogórkiem kiszonym, pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i oliwkami (100g)
13.05.2026 ŚRODA	Kasza kukur. na ml/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) <b>DODATEK:</b> Sałata rzymska (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <b>S Morszczuk</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) <b>dodatek :</b> Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Borówki (50g) Orzechy włoskie/8/(20g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Leczo z ciecierzycą <b>D</b> (200g) Jabłko (160g) <b>DODATEK:</b> Ser żółty/7/(40g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/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 „Żywność dla zdrowia”.**