



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 r. Do 13.05.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
04.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Ser twarogowy tartare 7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Sos myśliwski/9/ S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Kiwi (1szt) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Masło naturalne/7/(15g) Serek topiony lactima/7/ (2szt) Papryka żółta (100g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne 7/(15g) Twarożek ze szczypiorkiem / 7/(100g) Żywiecka (50g) Sałata (1/10szt); Jabłko (1szt) DODATEK: brak Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy /1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka konserwowa drobiowa (60g) Ogórek świeży (100g)
05.05.2026 WTOREK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g) DODATEK: Szynkowa wieprzowa (50g); Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa fasolowa/1,9/ G (350g) Gulasz wołowy D /1/ (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchwi/10/ (100g) DODATEK : Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica drobiowa (60g);Miód (1szt) Papryka (100g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt.)
06.05.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Bułka razowa/1/(2szt) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z zacierką /1,3,9/ G (350g) Ryba z pieca /1,4/ P Miruna (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret /10/ (1/10szt) DODATEK : Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g); Ser topiony/7/(50g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata karbowana (1/10szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Ryż dziki z pomidorkami kockt, kukurydzą i ogórkiem kiszonym w sosie majonezowym /3/ (100g)
07.05.2026 CZWARTEK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka(150g) DODATEK: Sałata (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Gołąbki w sosie pomidorowym/ 1,9/ G (1szt) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi (100g) DODATEK : Surówka z selera/9/(100g) Kompot G (250g)	Grejpfrut (1szt) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g); Rzodkiew (80g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) DODATEK: Rukola (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny pitny/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” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 r. Do 13.05.2026 r.

08.05.2026 PIĄTEK	Serek wiejski/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Polędwica drobiowa (60g) Mandarynka (1 szt) Sałata masłowa (1/10szt) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Rosół z makaronem /1,3,9/ (350g) Kurczak pieczony P /1/(150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) DODATEK : Ogórek kiszony (100g) Kompot G (250g)	Jogurt typu skyr/ 7/ (1szt) Granola orzechowa (płatki owsiane, orzechy włoskie, słonecznik, cynamon)/ 1,8/(40g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/ 3/ (100g) (sałata lodowa, ogórek kiszony, kukurydza, kurczak, sos majonezowy)
09.05.2026 SOBOTA	Bułka razowa/1/(2szt.) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Sałata lodowa (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) DODATEK : Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa z twarożkiem z borówkami /1,3,7/(100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Schab kruchy (50g); Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
10.05.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówki z szynki G (100g) Musztarda/10/ (1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/ (100g) DODATEK : Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Jabłko (160g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pieczeń rzymska (60g) Ser żółty/7/(40g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
11.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek wiejski/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (150g) Polędwica drobiowa (60g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) DODATEK : Kalafior z marchewką G (100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Masło naturalne/7/(1szt) Serek topiony lactima/ 7/(2szt) Sałata rzymska (1/10szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g);Ogórek świeży (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) DODATEK: Sałata karbowana (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt 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”.



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 r. Do 13.05.2026 r.**

12.05.2026 WTOREK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (80g) DODATEK: Szpinak świeży (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ G (350g) Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym z pietruszką/1/ G (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) DODATEK : Ogórek kiszony (1szt) Kompot G (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Szynka gotowana (50g) Sałata (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, ogórkiem kiszonym, pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i oliwkami (100g)
13.05.2026 ŚRODA	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Szynkowa dr (60g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ S Morszczuk (80g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszonego, cebuli i papryki/10/(100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Borówki (50g) Orzechy włoskie/8/(20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Leczo z ciecierzycą D (200g) Jabłko (160g) DODATEK: Ser żółty/7/(40g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (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”.