



„DIETA MAMY” DIETA LEKKOSTRAWNA

Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 r. Do 23.05.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
14.05.2026 CZWARTEK	Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Udka z kurczaka/1/ D (150/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem G (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot G (250g)	Jogurt naturalny z granolą i owocami suszonymi /1,7/(200g)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g); Pomidor (150g) Ser twarogowy tartare 7/(1szt) DODATEK: Rukola (1/10szt) Kawa mleczna /7/G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Pasta hummus/11/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt)
15.05.2026 PIĄTEK	Kasza manna na ml /1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata karbowana (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wołowy w sosie pomidorowym z kukurydzą i cukinią D /1/ (250g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATEK: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot G (250g)	Chąłka drożdżowa z dżemem/1,3,7/ (100g)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek buraczany z koperkiem/7/ (100g); Dżem (1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko (1szt) DODATEK: brak Kawa mleczna /7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa z indyka (60g) Pomidor (150g)
16.05.2026 SOBOTA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Szynka gotowana (60g) DODATEK: Sałata lodowa (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie pieczeniowym/1,3/ G (80/100g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G (100g) DODATEK: Surówka z marchewki z oliwą (100g) Kompot G (250g)	Drożdżówka z serem /1,3,7/ (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Mix salat (1/10szt); Mandarynki (1szt) DODATEK: brak 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 LEKKOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 r. Do 23.05.2026 r.

17.05.2026 NIEDZIELA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Szynka w sosie pietruszkowym/1,7/ D,G (70/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i marchewki z oliwą (100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Kecup (1szt); Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt.)
18.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie własnym z pietruszką/1/ G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) DODATEK: Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i malin/7/ (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Ryż z jabłkami G (100g)
19.05.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Serek twarogowy tartare/7/(1szt) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) Bitka ze schabu w sosie/1/ G (80/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z marchewki i jabłka/7/(100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Bułka wrocławska/1/(1szt) Pasta z jajka i awokado z dodatkiem czosnku, soku z cytryny/3,7/ (50g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ Miruna D (200g) DODATEK: Szynkowa drobiowa (60g) DODATEK: Sałata masłowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
20.05.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Miód (1szt); Ogórek świeży (100g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Żurek/1,9/ G (350g) Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym/1,3/ G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Sos pomidorowy/1/ G (120g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) DODATEK: Jarzynka/9/ G (100g) Kompot G (250g)	Kasza orkiszowa z podduszonymi warzywami (cukinia, cebula, papryka, pomidory suszone) z serem typu feta/1,7/ D (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) 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 „Żywność dla zdrowia”.



„DIETA MAMY” DIETA LEKKOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 r. Do 23.05.2026 r.

21.05.2026 CZWARTEK	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G (100g) DODATEK: Surówka z marchewki/7/(100g) Kompot G (250g)	Pierogi z truskawkami/1,3/ G (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Mix sałat (1/10szt); Kiwi (1szt) DODATEK: Schab kruchy (60g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z indyka (60g) Pomidor (150g)
22.05.2026 PIĄTEK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) ; Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie śmietanowym z pietruszką/1,7/ D (70/120g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z cukinią, pomidorkami koktajlowymi w sosie winegret/10/(100g) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Bułka wrocławska/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/ (50g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska G (100g) Kecup (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki (125g)
23.05.2026 SOBOTA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Polędwica sopocka (60g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami /1,9/ G (350g) Pulpeciki w sosie pomidorowym/1,3/ G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) DODATEK: Marchewka G (100g) Kompot G (250g)	Truskawki (50g) Orzechy włoskie/8/(20g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Maślanka/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”.