

Dieta D01 Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
2.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2),¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet drobiowy gotowany w sosie z brokułami 100g/120g(1,2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7), ogórek świeży, herbata 300g.	jabłko
3.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miodowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, jabłko, ½ pomidora kakao 300g.	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, gołąbek pieczony bez zawijania w sosie pomidorowym 100g/150g(1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), sałatka rybna 60g(3,7), wędlina golonkowa 60g (2,4,7), ogórek świeży, rukola,, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
4.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g, wędlina krakowska 60g (2,4,7), pasztet sojowy 55g (4,5,7,8), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Barszcz czerwony ze śmietaną 350g(2,4,6,7), kasza perłowa na sypko 180g(2,6), gulasz wieprzowy z karkówki duszony z warzywami w pomidorach 150g(4,6,7), sałata lodowa z oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
5.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), wędlina żywiecka 60g (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa krupnik z zieloną pietruszką 350g (4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, schab duszony w sosie 80g/120g(4,6), sałata lodowa z kukurydzą i oliwą 120g , kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), schab dębski 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6)
6.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2), wędlina krakowska 60g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g (4,5,6,7), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka wędzona 60g (2,4,7), parówka drobiowa 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), ketchup 15g, ¼ pomidora, herbata 300g.	mandarynka
7.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g,(2,4,7), wędlina żywiecka 30g(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Zupa z brokuł ze śmietaną 300g (2,4,6,7), makaron z twarogiem polany masłem 300g(2,6), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), serek kanapkowy 30g(2), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g	mandarynka
8.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,6,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), banan, rukola, herbata 300g.	Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ryż paraboliczny na sypko 180g (2), pałka drobiowa gotowana w sosie ze szpinakiem 1szt./ 150g (2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), baleron wędzony 60g(2,4,7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	mandarynka
9.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perłowa na mleku 300g(2,6), smaczek w	Zupa ziemniaczana z zacierką i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pierś drobiowa pieczona 90g(2,4,6,7), marchewka gotowana 120g(2,6,,)	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), ¼	jabłko

	galarecie 60g (2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	kompot 300g.	pomidora, sałata lodowa, herbata 300g	
10.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica drobiowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, ¼ pomidora, jabłko, kakao 300g(2).	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet gotowany w sosie pomidorowym 100g/120g(1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), paprykarz szczeciński 60g(3,7), wędlina golonkowa 60g(2,4,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
11.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g, serek kanapkowy 60g (2), humus 55g (4,5,7,8), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Barszcz czerwony ze śmietaną 350g (2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), sałata lodowa z kukurydzą i oliwą 120g , kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), sałatka rybna 60g (3,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), ogórek świeży, babka piaskowa 80g(1,2,6),herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),

02.03.2026 – kcal 2790, B 115 g, T 122 g (SFA 48 g), W 345 g, bł. 27 g, sól 10,1 g.

03.03.2026 – kcal 2910, B 121 g, T 130 g (SFA 52 g), W 360 g, bł. 25 g, sól 10,9 g.

04.03.2026 – kcal 2870, B 118 g, T 128 g (SFA 51 g), W 352 g, bł. 28 g, sól 11,3 g.

05.03.2026 – kcal 2980, B 124 g, T 138 g (SFA 56 g), W 370 g, bł. 29 g, sól 11,7 g.

06.03.2026 – kcal 2920, B 126 g, T 135 g (SFA 54 g), W 358 g, bł. 27 g, sól 12,2 g.

07.03.2026 – kcal 2950, B 122 g, T 140 g (SFA 58 g), W 360 g, bł. 26 g, sól 12,0 g.

08.03.2026 – kcal 2890, B 120 g, T 133 g (SFA 55 g), W 348 g, bł. 27 g, sól 12,4 g.

09.03.2026 – kcal 2780, B 113 g, T 122 g (SFA 49 g), W 335 g, bł. 28 g, sól 10,8 g.

10.03.2026 – kcal 2900, B 119 g, T 130 g (SFA 52 g), W 360 g, bł. 26 g, sól 11,2 g.

11.03.2026 – kcal 2840, B 117 g, T 125 g (SFA 50 g), W 345 g, bł. 30 g, sól 10,7 g.

Dieta D02 Lekkostrawna

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
2.03.2026	Chleb pszenny 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7, serek kanapkowy 40g (2), ¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet drobiowy gotowany w sosie z brokułami 100g/120g(1,2,4,6,7), gotowana marchewka 120g, kompot 300g.	Chleb pszenny 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7), ogórek świeży, herbata 300g.	½ banana
3.03.2026	Chleb pszenny 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miodowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, ½ pomidora kakao 300g.	Zupa rosółowa z kaszą manną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, Schab gotowany w sosie pomidorowym 100g/150g(1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych 120g, kompot 300g.	Chleb pszenny 150g(6), masło 20g(2), sałatka rybna 60g(3,7), wędlna gołonkowa 60g (2,4,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
4.03.2026	Chleb pszenny 150g(6), masło 20g(2), płatki ryżowe na mleku 300g, wędlna krakowska 60g (2,4,7), pasztet sojowy 55g (4,5,7,8), ¼ pomidora, herbata 300g.	Barszcz czerwony 350g(2,4,6,7), kasza kuskus na sypko 180g(2,6), gulasz drobiowy duszony z warzywami w pomidorach 150g(4,6,7), sałata lodowa z oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),
5.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), wędlna żywiecka 60g (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa krupnik z zieloną pietruszką 350g (4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, schab duszony w sosie 80g/120g(4,6), sałata lodowa z pomidorkami i oliwą 120g , kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), schab dębski 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6),
6.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2), wędlna krakowska 60g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g (4,5,6,7), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), gotowana marchewka 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka wędzona 60g (2,4,7), parówka drobiowa 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), ketchup 15g, ¼ pomidora, herbata 300g.	mandarynka
7.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g,(2,4,7), wędlna żywiecka 30g(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Zupa z brokułowa 300g (2,4,6,7), makaron z twarogiem polany masłem 300g(2,6), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), serek kanapkowy 30g(2), ogórek sałata lodowa, herbata 300g.	½ banana
8.03.2026	Chleb pszenny 150g(6), masło 20g(2), wędlna szynkowa 60g(2,4,6,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7) rukola, herbata 300g.	Jarzynowa z zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ryż paraboliczny na sypko 180g (2), pałka drobiowa gotowana w sosie ze szpinakiem 1szt./ 150g (2,4,6,7), mizeria z jogurtem 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), baleron wędzony 60g(2,4,7), ¼ pomidora, sałata lodowa, herbata 300g	½ banana
9.03.2026	Chleb pszenny 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), smaczek w	Zupa ziemniaczana z zacierką i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pierś drobiowa pieczona 90g(2,4,6,7), marchewka gotowana 120g(2,6,7),	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), ¼	mandarynka

	galarecie 60g (2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), ¼ pomidora, herbata 250g.	kompot 300g.	pomidora, sałata lodowa, herbata 300g.	
10.03.2026	Chleb pszenny 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica drobiowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, ¼ pomidora, kakao 300g(2).	Zupa rosółowa z kaszą manną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet gotowany w sosie pomidorowym 100g/120g(1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), paprykarz szczeciński 60g(3,7), wędlina golonkowa 60g(2,4,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
11.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki ryżowe na mleku 300g, serek kanapkowy 60g (2), humus 55g (4,5,7,8), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Barszcz czerwony 350g (2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), , kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica drobiowa 60g (3,7), twaróg z koperkiem 60g(2), ogórek świeży, babka piaskowa 80g(1,2,6),herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),

02.03.2026 – kcal 2740, B 112 g, T 118 g (SFA 46 g), W 335 g, biał. 24 g, sól 9,8 g.

03.03.2026 – kcal 2860, B 118 g, T 125 g (SFA 50 g), W 350 g, biał. 22 g, sól 10,6 g.

04.03.2026 – kcal 2790, B 115 g, T 122 g (SFA 48 g), W 340 g, biał. 23 g, sól 10,9 g.

05.03.2026 – kcal 2920, B 120 g, T 132 g (SFA 54 g), W 360 g, biał. 26 g, sól 11,2 g.

06.03.2026 – kcal 2850, B 122 g, T 130 g (SFA 52 g), W 345 g, biał. 25 g, sól 11,8 g.

07.03.2026 – kcal 2880, B 119 g, T 134 g (SFA 56 g), W 348 g, biał. 23 g, sól 11,5 g.

08.03.2026 – kcal 2810, B 117 g, T 129 g (SFA 53 g), W 330 g, biał. 24 g, sól 12,1 g.

09.03.2026 – kcal 2700, B 110 g, T 118 g (SFA 47 g), W 320 g, biał. 25 g, sól 10,4 g.

10.03.2026 – kcal 2840, B 116 g, T 126 g (SFA 51 g), W 350 g, biał. 23 g, sól 10,9 g.

11.03.2026 – kcal 2760, B 114 g, T 120 g (SFA 48 g), W 335 g, biał. 26 g, sól 10,2 g.

Dieta D03 z ograniczeniem węglowodanów prostych

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
2.03.02.2026	Chleb razowy 100g(60, masło 20g(2), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet drobiowy gotowany w sosie z brokułami 100g/120g(1,2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g (2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), jogurt naturalny 150g(2), ogórek świeży, herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło 10g, wędlina żywiecka 40g(2,4,6,7).
3.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miodowa 60g (2,4,7), jabłko, ½ pomidora, herbata 250g.	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, gołąbek pieczony bez zawijania w sosie pomidorowym 100g/150g(1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych 120g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), sałatka rybna 60g (3,7), wędlina golonkowa 60g (2,4,7), ogórek świeży, rukola, jogurt naturalny 150g(2), herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
4.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina krakowska 60g (2,4,7), pasztet sojowy 55g (4,5,7,8), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Barszcz czerwony ze śmietaną 350g(2,4,6,7), kasza perlowa na sypko 180g(2,6), gulasz wieprzowy z karkówki duszony z warzywami w pomidorach 150g (4,6,7), sałata lodowa z oliwą100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), ogórek świeży, rukola, jogurt naturalny 150g(2), herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), polędwica drobiowa, 40g(2,4,6,7)
5.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina żywiecka 60g (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa krupnik z zieloną pietruszką 350g (4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, schab duszony w sosie 80g/120g(4,6), sałata lodowa z kukurydzą i oliwą 120g , kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), schab dębski 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), ¼ pomidora, rukola, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
6.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina krakowska 60g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g (4,5,6,7), jogurt naturalny 150g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka wędzona 60g (2,4,7), parówka drobiowa 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), ogórek kiszony, mandarynka, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
7.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), wędlina żywiecka 30g(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Zupa z brokuł ze śmietaną 300g (2,4,6,7), makaron z twarogiem polany masłem 300g(2,6), kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), serek kanapkowy 30g(2), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,7).
8.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), ¼ pomidora, rukola, herbata 300g.	Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ryż paraboliczny na sypko 180g (2), pałka drobiowa gotowana w sosie ze szpinakiem 1szt./150g (2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), baleron wędzony 60g(2,4,7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
9.03.2026	Chleb razowy 100g(60, masło 20g(2), smaczek w galarecie 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), jabłko, ¼ pomidora,	Zupa ziemniaczana z zacierką i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pierś drobiowa pieczona 90g(2,4,6,7), marchewka gotowana 120g(2,6,), kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g (2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), jogurt naturalny	chleb razowy 50g, masło 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).

	herbata 250g.		150g(2), ¼ pomidora, sałata lodowa, herbata 300g.	
10.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica drobiowa 60g (2,4,7), ¼ pomidora, jabłko, herbata 250g.	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet gotowany w sosie pomidorowym 100g/120g(1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), paprykarz szczeciński 60g(3,7), wędlina gołonkowa 60g(2,4,7), ogórek świeży, rukola, jogurt naturalny 150g(2), herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), polędwica drobiowa, 40g(2,4,6,7).
11.02.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g (2), humus 55g (4,5,7,8), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Barszcz czerwony ze śmietaną 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), sałata lodowa z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), sałatka rybna 60g (3,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), ogórek świeży, jogurt naturalny 150g(2), herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy 30g(2)

02.03.2026 – kcal 2620, B 118 g, T 110 g (SFA 42 g), W 295 g, bł. 34 g, sól 11,2 g.

03.03.2026 – kcal 2680, B 122 g, T 115 g (SFA 45 g), W 300 g, bł. 32 g, sól 11,5 g.

04.03.2026 – kcal 2760, B 125 g, T 128 g (SFA 52 g), W 295 g, bł. 31 g, sól 12,3 g.

05.03.2026 – kcal 2700, B 123 g, T 120 g (SFA 47 g), W 305 g, bł. 33 g, sól 11,8 g.

06.03.2026 – kcal 2810, B 130 g, T 135 g (SFA 54 g), W 300 g, bł. 30 g, sól 13,1 g.

07.03.2026 – kcal 2740, B 120 g, T 118 g (SFA 48 g), W 310 g, bł. 29 g, sól 12,0 g.

08.03.2026 – kcal 2790, B 128 g, T 132 g (SFA 53 g), W 298 g, bł. 31 g, sól 12,7 g.

09.03.2026 – kcal 2650, B 124 g, T 112 g (SFA 44 g), W 290 g, bł. 33 g, sól 11,4 g.

10.03.2026 – kcal 2720, B 126 g, T 119 g (SFA 46 g), W 305 g, bł. 30 g, sól 11,9 g.

11.03.2026 – kcal 2580, B 116 g, T 108 g (SFA 40 g), W 285 g, bł. 35 g, sól 10,6 g.

Dieta WE Wegetariańska

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
2.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), ser topiony 50g(2), jajko 60g(1), miód 40g, ¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g(2), kotlet z jajek 100g(1,2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasztet sojowy 55g(5,6,7), serek kanapkowy 60g(2), jogurt owocowy 120g(2), ogórek świeży, papryka, herbata 300g.	jabłko
3.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), marmolada 30g, ser topiony 17g(2), jogurt owocowy 150g(2), ½ pomidora, kakao 300g.	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(1,2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, gołąbek pieczony bez zawijania w sosie pomidorowym 100g/150g(1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło roślinne 20g(2), sałatka rybna 60g (3,7), ser topiony 50g(2), ciasto drożdżowe 60g(1,2,6), ogórek świeży, rukola, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.	jabłko
4.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), serek kanapkowy 60g(2), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), miód 30g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Barszcz czerwony ze śmietaną 350g(2,4,6,7), kasza perłowa na sypko 180g(2,6), gulasz z warzyw z kotлетem sojowym 150g(2,4,5,6,7), surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), sałatka z makaronem i twarogiem 80g (1,3,7), ser topiony 50g(2), ogórek świeży, rukola, jogurt owocowy 120g(2),herbata 300g.	Jogurt owocowy 150 g(2)
5.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), ser topiony 50g(2), miód 40g, serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa krupnik z zieloną pietruszką 350g (4,6,7), pierogi z ziemniakami i twarogiem 300g(1,2,6,7), surówka z kapusty słodkiej120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryba w pomidorach 60g(3,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), ser topiony 17g(2), banan, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6),
6.03.2026	Chleb 150g(6), masło roślinne 20g(2), makaron na mleku 300g(2), humus 55g (4,5,7,8), miód 40g, serek kanapkowy 40g(2), ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet z ryby 100g(1,3,6,7), surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), ryba w pomidorach 60g(3,7), jogurt owocowy 150g(2), ser topiony 17g(2), mandarynka, ogórek kiszony, herbata 300g.	jabłko
7.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 40g, serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Zupa z brokuł ze śmietaną 300g (2,4,6,7), makaron z twarogiem polany masłem 300g (2,6), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), pasta z jajka 80g(1,2,7), jogurt owocowy 150g(2), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	jabłko
8.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), jogurt owocowy 120g(2), humus 115g(4,5,7), rukola, herbata 300g.	Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (1,2,4,6,7), zapiekanka z ryżu, warzyw, pieczarek i jajek 300g (1,2,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), paprykarz szczeciński 60g(3,7), humus 55g (2), miód 30g, papryka świeża, sałata lodowa, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.	banan
9.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perłowa na mleku	Zupa ziemniaczana z zacierką i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, fasola po bretońsku	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasztet sojowy 55g(5,6,7), serek	jogurt owocowy 120g(2),

	300g(2,6), ser topiony 50g(2), jajko 60g(1), miód 40g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	200g (2,4,6,7), kompot 300g.	kanapkowy 60g(2), ¼ pomidora, sałata lodowa, herbata 300g.	
10.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), marmolada 30g, ser topiony 17g(2), jogurt owocowy 150g(2), ¼ pomidora, kakao 300g(2).	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(1,2,4,6,7), pierogi z ziemniakami i twarogiem 300g(1,2,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło roślinne 20g(2), paprykarz szczeciński 60g (3,7), ser topiony 50g(2), ciasto drożdżowe 60g(1,2,6), ogórek świeży, rukola, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.	jabłko
11.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), ser żółty 60g(2), humus 55g (4,5,7,8), miód 30g, jogurt owocowy 150g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Barszcz ukraiński ze śmietaną 350g(2,4,6,7), 350g (2,4,6,7), ryba smażona 120g(1,3,6,7), surówka z kapusty słodkiej z kukurydzą 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), sałatka rybna 60g(3,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2),ogórek świeży, babka piaskowa 80g(1,2,6), herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2)

2.03.2026 – kcal 2680, B 92 g, T 108 g (SFA 46 g), W 355 g, bł. 28 g, sól 9,2 g.

3.03.2026 – kcal 2750, B 95 g, T 112 g (SFA 48 g), W 365 g, bł. 30 g, sól 9,8 g.

4.03.2026 – kcal 2720, B 98 g, T 105 g (SFA 44 g), W 360 g, bł. 33 g, sól 9,5 g.

5.03.2026 – kcal 2840, B 97 g, T 118 g (SFA 52 g), W 370 g, bł. 31 g, sól 10,4 g.

6.03.2026 – kcal 2700, B 96 g, T 103 g (SFA 42 g), W 365 g, bł. 29 g, sól 9,1 g.

7.03.2026 – kcal 2950, B 104 g, T 135 g (SFA 63 g), W 355 g, bł. 26 g, sól 10,8 g.

8.03.2026 – kcal 2760, B 101 g, T 112 g (SFA 45 g), W 360 g, bł. 34 g, sól 9,6 g.

9.03.2026 – kcal 2650, B 93 g, T 104 g (SFA 43 g), W 350 g, bł. 29 g, sól 9,0 g.

10.03.2026 – kcal 2880, B 99 g, T 125 g (SFA 55 g), W 360 g, bł. 27 g, sól 10,2 g.

11.03.2026 – kcal 2830, B 102 g, T 118 g (SFA 50 g), W 368 g, bł. 32 g, sól 9,9 g.

Alergeny: 1- zboża zawierające gluten i ich pochodne, 2-jaja i produkty pochodne 3- skorupiaki i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5- orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne ,8- orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i ich pochodne, 9- seler zwyczajny i produkty pochodne, 10- gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne, 12- dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO₂, 13 – łubin i produkty pochodne, 14- mięczaki i produkty pochodne.

Różnica wartości w jadłospisie 5%-10%.

Jadłospis może ulec zmianie.