

Dieta D01 Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
22.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,7), pasztet pieczony 60g(2,4,6,7), rukola, herbata 300g.	Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), ryż paraboliczny 180g(2), bioderko drobiowe pieczone 1 szt. 120g(2,6,7), marchewka gotowana z groszkiem 120g(2), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), metka elbląska 60g(2,4,7), pieczeń żuławska 60g(2,4,7), musztarda 15g(7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g	banan
23.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), jajko 60g(1), ¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet drobiowy mielony 100g(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), wątrobianka 60g (2,4,6,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jabłko
24.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miodowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, jabłko, ¼ pomidora, kakao 300g.	Kapuśniak z kapusty słodkiej 350g(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),
25.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), wędlina krakowska 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Barszcz ukraiński 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), surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g(2,4,7), sałatka z makaronem i wędliną szynkową 80g (1,3,6,7), ogórek świeży, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
26.03.2026	Chleb(6) 150g, masło 20g(2), ryż na mleku 300g(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, kotlet schabowy (1,6), surówka z kapusty słodkiej z kukurydzą 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica wędzona 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, rukola, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6)
27.03.2026	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 pieczarkowa z ziemniakami, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ziemniaki z koprem 200g, ryba smażona 120g (1,3,6,7), surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka wędzona 60g (2,4,7), parówka drobiowa 60g(2,4,7), ser topiony 17g(2), ketchup 15g, ogórek kiszony, herbata 300g.	mandarynka
28.03.2026	Chleb 150g(6), masło	Zupa grochowa z boczkiem wędzonym 300g (4,6,7),	Chleb 150g(6), masło 20g(2),	mandarynka

	20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 40g, jabłko, wędlina żywiecka 30g(2,4,7), ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	makaron z twarogiem polany tłuszczem ze skwarkami 300g (2,6), kompot 300g.	szynka konserwowa 60g(2,4,7), pasta z jajka 80g(1,2,7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	
29.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,7), pasztet pieczony 60g(2,4,6,7), banan, rukola, herbata 300g.	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ryż paraboliczny na sypko 180g (2), pierś z kurczaka duszona z warzywami w sosie ze szpinakiem 150g (2,4,6,7), surówka z marchwi i jabłek 100g(2), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), metka elbląska 60g(2,4,7), baleron 60g(2,4,7), musztarda 15g(7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g	jabłko
30.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perłowa na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), jajko 60g(1), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pałka drobiowa pieczona 1 szt. (2,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką 120g(1,6,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), wątrobianka 60g (2,4,6,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jabłko
31.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica drobiowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, ¼ pomidora, jabłko, kakao 300g(2).	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet mielony pieczony 100g (1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 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)

22.03.2026 – kcal 2765, B 114 g, T 120 g (SFA 47 g), W 340 g, bł. 26 g, sól 10,2 g.

23.03.2026 – kcal 2895, B 120 g, T 128 g (SFA 51 g), W 358 g, bł. 24 g, sól 10,8 g.

24.03.2026 – kcal 2855, B 117 g, T 126 g (SFA 50 g), W 350 g, bł. 27 g, sól 11,2 g.

25.03.2026 – kcal 2965, B 123 g, T 135 g (SFA 55 g), W 368 g, bł. 28 g, sól 11,6 g.

26.03.2026 – kcal 2910, B 125 g, T 133 g (SFA 53 g), W 355 g, bł. 26 g, sól 12,0 g.

27.03.2026 – kcal 2935, B 121 g, T 137 g (SFA 57 g), W 358 g, bł. 25 g, sól 11,8 g.

28.03.2026 – kcal 2875, B 119 g, T 131 g (SFA 54 g), W 345 g, bł. 26 g, sól 12,2 g.

29.03.2026 – kcal 2755, B 112 g, T 120 g (SFA 48 g), W 332 g, bł. 27 g, sól 10,7 g.

30.03.2026 – kcal 2890, B 118 g, T 128 g (SFA 51 g), W 358 g, bł. 25 g, sól 11,1 g.

31.03.2026 – kcal 2825, B 116 g, T 123 g (SFA 49 g), W 342 g, bł. 29 g, sól 10,6 g.

Dieta D02 Lekkostrawna

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
22.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,6,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), rukola, herbata 300g.	Zupa z brokuł 350g(2,4,6,7), ryż paraboliczny 180g(2), bioderko drobiowe pieczone 1 szt. 120g(2,6,7), marchewka gotowana 120g(2), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), metka elbląska 60g(2,4,7), pieczeń żuławska 60g(2,4,7), musztarda 15g(7), pomidor, sałata lodowa, herbata 300g	banan
23.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z ryżem 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 marchwi i jabłek 120g(2), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
24.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miodowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, jabłko, ¼ pomidora, kakao 300g.	Zupa ziemniaczana z makaronem i zieloną pietruszką 350g(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, ciasto drożdżowe 60g(1,2,6), herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),
25.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g, wędlina krakowska 60g (2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), ¼ pomidora, herbata 250g.	Barszcz czerwony 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 pomidorem i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g (2,4,7), hummus 55g(4,5,7,8),ogórek świeży, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6),
26.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2), wędlina żywiecka 60g (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), 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 pomidorem i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica wędzona 60g(2,4,7), twaróg z koperkiem i pomidorem 60g(2), banan, rukola, babka piaskowa 80g(1,2,6), herbata 300g.	mandarynka

27.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2), wędlina krakowska 60g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g (4,5,6,7), ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), surówka z jarzyn mieszanych 100g(2), 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, mandarynka, ¼ pomidora, herbata 300g.	banan
28.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g,(2,4,7), wędlina żywiecka 30g(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Zupa z brokuł 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 świeży, rukola, herbata 300g.	banan
29.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,6,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), banan, rukola, herbata 300g.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ryż paraboliczny na sypko 180g (2), pierś z kurczaka duszona z warzywami w sosie ze szpinakiem 150g (2,4,6,7), surówka z marchwi i jabłek 100g(2), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), baleron 60g (2,4,7,), pomidor, sałata lodowa, herbata 300g.	mandarynka
30.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perłowa na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pałka drobiowa gotowana 1szt, marchewka gotowana 1szt./120g (2,6,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
31.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica drobiowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, ¼ pomidora, kakao 300g(2).	Zupa jarzynowa 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), sałatka rybna 60g(3,7), wędlina gołonkowa 60g(2,4,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6),

22.03.2026 – kcal 2685, B 109 g, T 110 g (SFA 42 g), W 340 g, bł. 24 g, sól 9,7 g.

23.03.2026 – kcal 2810, B 114 g, T 118 g (SFA 45 g), W 352 g, bł. 23 g, sól 10,2 g.

24.03.2026 – kcal 2765, B 111 g, T 115 g (SFA 43 g), W 347 g, bł. 25 g, sól 10,5 g.

25.03.2026 – kcal 2865, B 117 g, T 122 g (SFA 47 g), W 362 g, bł. 26 g, sól 11,0 g.

26.03.2026 – kcal 2810, B 119 g, T 120 g (SFA 46 g), W 354 g, bł. 24 g, sól 11,3 g.

27.03.2026 – kcal 2835, B 115 g, T 124 g (SFA 48 g), W 357 g, bł. 23 g, sól 11,1 g.

28.03.2026 – kcal 2780, B 113 g, T 119 g (SFA 46 g), W 350 g, bł. 24 g, sól 11,5 g.

29.03.2026 – kcal 2670, B 107 g, T 110 g (SFA 42 g), W 338 g, bł. 25 g, sól 10,0 g.

30.03.2026 – kcal 2790, B 112 g, T 118 g (SFA 45 g), W 352 g, bł. 23 g, sól 10,4 g.

31.03.2026 – kcal 2730, B 110 g, T 114 g (SFA 43 g), W 342 g, bł. 26 g, sól 10,1 g.

Dieta D03 z ograniczeniem węglowodanów prostych

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
22.03.02.2026	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.	Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), ryż paraboliczny 180g(2), bioderko drobiowe gotowane 1szt, marchewka gotowana z groszkiem 1szt./120g (2,6,7), kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), pieczeń żuławska 60g (2,4,7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło 10g, wędlina żywiecka 40g(2,4,6,7).
23.03.2026	Chleb razowy 100g(6), 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 kukurydzą 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, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
24.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miodowa 60g (2,4,7), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa ziemniaczana z makaronem i zieloną pietruszką 350g(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(6), masło 10g(2), polędwica drobiowa, 40g(2,4,6,7)
25.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina krakowska 60g (2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	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 pomidorem i oliwą100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g (2,4,7), humus 55g(4,5,7,8), ogórek świeży, jogurt naturalny 150g(2), herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
26.03.2026	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 pomidorem i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), polędwica wędzona 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).

7.03.2026	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 pieczarkowa z ziemniakami, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), surówka z jarzyn mieszanych 100g(2), 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, masło 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,7).
28.03.2026	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, rukola, herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
29.03.2026	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.	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ryż paraboliczny na sypko 180g (2), pierś z kurczaka duszona z warzywami w sosie ze szpinakiem 150g (2,4,6,7), surówka z marchwi i jabłek 100g(2), kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), baleron 60g (2,4,7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
30.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pałka drobiowa gotowana 1szt, marchewka gotowana z groszkiem 1szt./120g (2,6,7), 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, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), polędwica drobiowa, 40g(2,4,6,7).
31.02.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica drobiowa 60g (2,4,7), ¼ pomidora, jabłko, herbata 250g.	Zupa jarzynowa 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), sałatka rybna 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), serek kanapkowy 30g(2)

22.03.2026 – kcal 2540, B 111 g, T 116 g (SFA 45 g), W 298 g, bł. 31 g, sól 9,6 g.

23.03.2026 – kcal 2660, B 115 g, T 122 g (SFA 48 g), W 308 g, bł. 30 g, sól 10,0 g.

24.03.2026 – kcal 2620, B 113 g, T 120 g (SFA 47 g), W 302 g, bł. 32 g, sól 10,3 g.

25.03.2026 – kcal 2735, B 119 g, T 127 g (SFA 50 g), W 315 g, bł. 33 g, sól 10,7 g.

26.03.2026 – kcal 2680, B 121 g, T 124 g (SFA 49 g), W 308 g, bł. 31 g, sól 11,0 g.

27.03.2026 – kcal 2700, B 117 g, T 129 g (SFA 52 g), W 310 g, bł. 30 g, sól 10,8 g.

28.03.2026 – kcal 2640, B 115 g, T 123 g (SFA 49 g), W 300 g, bł. 31 g, sól 11,1 g.

29.03.2026 – kcal 2525, B 109 g, T 115 g (SFA 46 g), W 290 g, bł. 32 g, sól 9,9 g.

30.03.2026 – kcal 2650, B 114 g, T 122 g (SFA 48 g), W 306 g, bł. 30 g, sól 10,2 g.

31.03.2026 – kcal 2590, B 112 g, T 118 g (SFA 46 g), W 298 g, bł. 33 g, sól 9,8 g.

Dieta WE Wegetariańska

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
22.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), jogurt owocowy 120g(2), hummus 115g(4,5,7), banan, rukola, herbata 300g.	Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), zapiekanka z ryżu, warzyw, jajek, pieczarek 300g(1,2,4,6,7), marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), paprykarz szczeciński 60g(3,7), humus 55g (2), miód 30g, papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
23.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), ser topiony 50g(2), jajko 60g(1), miód 40g, jabłko, 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), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2),
24.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), marmolada 30g, ser topiony 17g(2), jabłko, ¼ pomidora, kakao 300g.	Zupa ziemniaczana z makaronem i zieloną pietruszką 350g(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 roślinne 20g(2), sałatka rybna 60g (3,7), ser topiony 50g(2), ciasto drożdżowe 60g(1,2,6), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	Jogurt owocowy 150 g(2)
25.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), serek kanapkowy 60g(2), hummus 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), kasza perłowa na sypko 180g(2,6), gulasz z warzyw z kotletem 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,herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6),
26.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2), ser topiony 50g(2), miód 40g, serek kanapkowy 60g(2), jabłko,	Zupa krupnik z zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), kotlet z warzyw, pieczarek i groszku zielonego 100g(1,2,4,6,7), surówka z kapusty słodkiej z kukurydzą 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), sałatka rybna 65g(3,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), ser topiony 17g(2), banan,	babka piaskowa 80g(1,2,6),

	¼ pomidora, herbata 250g.		rukola, herbata 300g.	
27.03.2026	Chleb 150g(6), masło roślinne 20g(2), makaron na mleku 300g(2), pasztet sojowy 55g(4,5,7), miód 40g, serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pieczarkowa z ziemniakami, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba smażona 120g (1,3,6,7), surówka z kapusty kiszonej 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), ryba w pomidorach 60g(3,7), ser topiony 17g(2), mandarynka, ogórek kiszony, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),
28.03.2026	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), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),
29.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), hummus 115g(4,5,7), banan, rukola, herbata 300g.	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), zapiekanka z ryżu, warzyw, pieczarek i jajek 300g (1,2,4,6,7), surówka z marchwi i jabłek 100g(2), kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), baleron 60g (2,4,7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	banan
30.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perłowa na mleku 300g(2,6), ser topiony 50g(2), jajko 60g(1), miód 40g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet z jajek smażony 100g(12,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką 120g(1,6,7),	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasztet sojowy 55g(5,6,7), serek kanapkowy 60g(2), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2),
31.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), marmolada 30g, ser topiony 17g(2), jogurt owocowy 150g(2), ¼ pomidora, jabłko, kakao 300g(2).	Zupa jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(1,2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g(2), kotlet z warzyw 100g(1,2,4,6,7), surówka z buraków czerwonych z oliwą 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, herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2)

22.03.2026 – kcal 2725, B 96 g, T 112 g (SFA 44 g), W 362 g, biał. 33 g, sól 9,3 g.

23.03.2026 – kcal 2845, B 99 g, T 120 g (SFA 47 g), W 374 g, biał. 32 g, sól 9,7 g.

24.03.2026 – kcal 2805, B 97 g, T 118 g (SFA 46 g), W 370 g, biał. 35 g, sól 10,0 g.

25.03.2026 – kcal 2915, B 103 g, T 126 g (SFA 49 g), W 384 g, biał. 36 g, sól 10,4 g.

26.03.2026 – kcal 2855, B 105 g, T 123 g (SFA 48 g), W 376 g, biał. 34 g, sól 10,8 g.

27.03.2026 – kcal 2885, B 101 g, T 128 g (SFA 51 g), W 378 g, bł. 33 g, sól 10,6 g.

28.03.2026 – kcal 2825, B 99 g, T 122 g (SFA 48 g), W 370 g, bł. 34 g, sól 11,0 g.

29.03.2026 – kcal 2715, B 95 g, T 112 g (SFA 44 g), W 358 g, bł. 35 g, sól 9,8 g.

30.03.2026 – kcal 2835, B 98 g, T 120 g (SFA 47 g), W 372 g, bł. 33 g, sól 10,1 g.

31.03.2026 – kcal 2775, B 97 g, T 116 g (SFA 45 g), W 362 g, bł. 37 g, sól 9,7 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.