

Dieta D01 Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
12.03.2026	Chleb(6) 150g, 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 kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pierś drobiowa duszona w sosie ze szpinakiem 150g(2,4,6,7), surówka z kapusty czerwonej 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), herbata 300g.	banan, babka piaskowa 80g(1,2,6),
13.03.2026	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 makaronem, 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,
14.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 40g, jabłko, ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Zupa grochowa z boczkiem wędzonym 350g(4,6,7), makaron durum 180g(6), mięso mielone z warzywami w sosie pomidorowym z ziołami 150g(4,6,7), surówka z kapusty słodkiej 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), pasta z jajka 80g(1,2,4,7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
15.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,7), pasztet pieczony 60g(2,4,6,7), banan, rukola, herbata 300g.	Ogórkowa 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), metka elbląska 60g(2,4,7), baleron wędzony 60g (2,4,7), musztarda 15g(7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g	babka piaskowa 80g(1,2,6)
16.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), zacierka na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), jajko 60g(1), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa ryżowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g(4,7), ziemniaki z koprem 200g, bigos 200g (2,4,6,7), 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.	mandarynka
17.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miódowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, ¼ pomidora, jabłko, kakao 300g.	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet w/p gotowany w sosie pieczarkowym 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 gołonkowa 60g (2,4,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6),
18.03.2026	Chleb(6) 150g, masło 20g(2), wędlina krakowska	Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kasza perlowa na sypko 180g(2),	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka	jogurt owocowy 150g(2),

	60g , (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), marmolada 30g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	żeberka duszone z warzywami w sosie 80g/150g (4,6,7), sałatka z ogórka kiszzonego z papryką 120g, kompot 300g.	60g(2,4,7), sałatka z makaronem i wędliną szynkową 80g (1,3,6,7), ogórek świeży, herbata 300g.	
19.03.2026	Chleb(6) 150g, 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), surówka z kapusty słodkiej z kukurydzą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica wędzona 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), herbata 300g.	banan, babka piaskowa 80g(1,2,6),
20.03.2026	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 100g (1,3,6,7), surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka mielona 60g (2,4,7), parówka drobiowa 60g(2,4,7), ser topiony 17g(2), ketchup 15g, ogórek kiszony, herbata 300g.	mandarynka
21.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 40g, jabłko, ¼ pomidora , kawa zbożowa 300g(2,6).	Zupa fasolowa z boczkiem wędzonym 350g(4,6,7), makaron 180g(6), warzywa duszone z pieczarkami, podwawelską w sosie curry 150g(4,6,7), surówka z kapusty słodkiej z kukurydzą i oliwą 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), pasta z jajka 80g(1,2,4,7), sałata lodowa, papryka świeża, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),

12.03.2026 – kcal 2740, B 112 g, T 118 g (SFA 46 g), W 338 g, bł. 26 g, sól 10,0 g.

13.03.2026 – kcal 2885, B 119 g, T 127 g (SFA 51 g), W 355 g, bł. 24 g, sól 10,7 g.

14.03.2026 – kcal 2845, B 116 g, T 124 g (SFA 49 g), W 348 g, bł. 27 g, sól 11,1 g.

15.03.2026 – kcal 2955, B 122 g, T 134 g (SFA 54 g), W 366 g, bł. 28 g, sól 11,5 g.

16.03.2026 – kcal 2895, B 124 g, T 131 g (SFA 53 g), W 352 g, bł. 26 g, sól 11,9 g.

17.03.2026 – kcal 2925, B 120 g, T 136 g (SFA 56 g), W 356 g, bł. 25 g, sól 11,7 g.

18.03.2026 – kcal 2860, B 118 g, T 129 g (SFA 52 g), W 342 g, bł. 26 g, sól 12,1 g.

19.03.2026 – kcal 2735, B 111 g, T 118 g (SFA 47 g), W 330 g, bł. 27 g, sól 10,6 g.

20.03.2026 – kcal 2880, B 117 g, T 127 g (SFA 50 g), W 355 g, bł. 25 g, sól 11,0 g.

21.03.2026 – kcal 2815, B 115 g, T 122 g (SFA 48 g), W 340 g, bł. 29 g, sól 10,5 g.

Dieta D02 Lekkostrawna

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
12.03.2026	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 pomidorem i oliwą 120g , kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, babka piaskowa 80g(1,2,6), herbata 300g.	½ banana
13.03.2026	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 makaronem 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, ¼ pomidora, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
14.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica drobiowa 60g,(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), marmolada 40g, jabłko, ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Zupa brokuł 350g(2,4,6,7), makaron pszenny 180g(6), mięso mielone z warzywami w sosie pomidorowym z ziołami 150g(4,6,7), sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g(2), 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, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),
15.03.2026	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 marchwi i jabłek 100g(2), 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.	babka piaskowa 80g(1,2,6),
16.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), zacierka na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7, serek kanapkowy 40g (2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa ryżowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g(4,7), ziemniaki z koprem 200g, pierś drobiowa pieczona, marchewka gotowana 100g/150g(4,6,7), 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.	mandarynka
17.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miódowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, ¼ pomidora, kakao 300g.	Zupa ziemniaczana z makaronem i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet w/p gotowany w sosie koperkowym 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 gołonkowa 60g (2,4,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6),

18.03.2026	Chleb(6) 150g, masło 20g(2), wędlina krakowska 60g , (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), marmolada 30g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kasza perłowa na sypko 180g(2), żeberka duszone z warzywami w sosie 80g/150g (4,6,7), sałatka z ogórka kiszzonego z papryką 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),
19.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), 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 ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, babka piaskowa 80g(1,2,6), herbata 300g.	mandarynka
20.03.2026	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 pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona 100g(1,3,4,7), marchewka gotowana 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka mielona 60g (2,4,7), parówka drobiowa 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), ketchup 15g, mandarynka, ¼ pomidora, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
21.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g,(2,4,6,7), marmolada 40g, ¼ pomidora, kawa zbożowa 300g(2,6).	Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), makaron 180g(6), gulasz drobiowy z warzywami 150g(2,4,6,7), fasolka szparagowa z wody 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 60g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), sałata lodowa, ogórek świeży ,herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),

12.03.2026 – kcal 2660, B 108 g, T 108 g (SFA 41 g), W 338 g, bł. 24 g, sól 9,6 g.

13.03.2026 – kcal 2790, B 113 g, T 116 g (SFA 44 g), W 350 g, bł. 23 g, sól 10,1 g.

14.03.2026 – kcal 2740, B 110 g, T 113 g (SFA 42 g), W 345 g, bł. 25 g, sól 10,4 g.

15.03.2026 – kcal 2850, B 116 g, T 121 g (SFA 46 g), W 360 g, bł. 26 g, sól 10,9 g.

16.03.2026 – kcal 2790, B 118 g, T 119 g (SFA 45 g), W 352 g, bł. 24 g, sól 11,2 g.

17.03.2026 – kcal 2820, B 114 g, T 123 g (SFA 47 g), W 355 g, bł. 23 g, sól 11,0 g.

18.03.2026 – kcal 2760, B 112 g, T 118 g (SFA 45 g), W 348 g, bł. 24 g, sól 11,4 g.

19.03.2026 – kcal 2650, B 106 g, T 108 g (SFA 41 g), W 335 g, bł. 25 g, sól 9,9 g.

20.03.2026 – kcal 2770, B 111 g, T 116 g (SFA 44 g), W 350 g, bł. 23 g, sól 10,3 g.

21.03.2026 – kcal 2710, B 109 g, T 112 g (SFA 42 g), W 340 g, bf. 26 g, sól 10,0 g.

Dieta D03 z ograniczeniem węglowodanów prostych

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
12.03.2022 6	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina żywiecka 60g (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, 80g/120g(4,6), sałata lodowa z pomidorem i oliwą 120g , kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiosem i rzodkiewką 60g(2), ogórek świeży, herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło 10g, wędlina żywiecka 40g(2,4,6,7).
13.03.2026	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 pieczarkowa 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 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 roślinne 10g, połędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
14.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), połędwica drobiowa 60g(2,4, 7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Zupa brokuł ze śmietaną 350g (2,4,6,7), makaron durum 180g(6), mięso mielone z warzywami w sosie pomidorowym z ziołami 150g(4,6,7), sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g(2), 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(6), masło 10g(2), połędwica drobiowa, 40g(2,4,6,7)
15.03.2026	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(6), masło 10g(2), połędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
16.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa ryżowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g(4,7), ziemniaki z koprem 200g, pierś drobiowa pieczona, marchewka gotowana z groszkiem 100g/150g(4,6,7), 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), połędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
17.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), połędwica miodowa 60g (2,4,7), ¼ pomidora, jabłko, herbata 250g.	Zupa ziemniaczana z makaronem i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet w/p gotowany w sosie pieczarkowym 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 golonkowa 60g (2,4,7), ogórek świeży, rukola, jogurt naturalny 150g(2), ciasto drożdżowe 60g(1,2,6),	chleb razowy 50g, masło 10g, połędwica drobiowa 40g(2,4,7).

			herbata 300g.	
18.03.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina krakowska 60g (2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), marmolada 30g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kasza perłowa na sypko 180g(2), gulasz drobiowy duszony z warzywami 150g(4,6,7), sałata lodowa z oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), ogórek świeży, jogurt naturalny 150g(2), herbata 300g.	chleb razowy 50g, masło roślinne 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
9.03.2026	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, masło 10g, polędwica drobiowa 40g(2,4,6,7).
20.03.2026	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 100g(1,3,4,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, 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), sałata lodowa, papryka świeża ,herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), polędwica drobiowa, 40g(2,4,6,7).
21.02.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), ¼ pomidora, jabłko, herbata 300g.	Zupa jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), makaron 180g(6), gulasz drobiowy z warzywami 150g(2,4,6,7) , surówka z jarzyn mieszanych 100g(2), 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), sałata lodowa, papryka świeża ,herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy 30g(2)

12.03.2026 – kcal 2520, B 110 g, T 115 g (SFA 44 g), W 295 g, bł. 30 g, sól 9,5 g.

13.03.2026 – kcal 2640, B 114 g, T 120 g (SFA 47 g), W 305 g, bł. 29 g, sól 9,9 g.

14.03.2026 – kcal 2600, B 112 g, T 118 g (SFA 46 g), W 300 g, bł. 31 g, sól 10,2 g.

15.03.2026 – kcal 2720, B 118 g, T 126 g (SFA 49 g), W 312 g, bł. 32 g, sól 10,6 g.

16.03.2026 – kcal 2660, B 120 g, T 123 g (SFA 48 g), W 305 g, bł. 30 g, sól 10,9 g.

17.03.2026 – kcal 2680, B 116 g, T 128 g (SFA 51 g), W 308 g, bł. 29 g, sól 10,7 g.

18.03.2026 – kcal 2620, B 114 g, T 122 g (SFA 48 g), W 298 g, bł. 30 g, sól 11,0 g.

19.03.2026 – kcal 2510, B 108 g, T 114 g (SFA 45 g), W 288 g, bł. 31 g, sól 9,8 g.

20.03.2026 – kcal 2630, B 113 g, T 120 g (SFA 47 g), W 304 g, bł. 29 g, sól 10,1 g.

21.03.2026 – kcal 2570, B 111 g, T 116 g (SFA 45 g), W 296 g, bł. 32 g, sól 9,7 g.

Dieta WE Wegetariańska

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy
12.03.2026	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 kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (4,6,7), pierogi ze szpinakiem 300g (1,2,67), surówka z kapusty czerwonej 120g(1,7), 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), herbata 300g.	Banan, babka piaskowa 80 g(1,2, 6)
13.03.2026	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 makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba smażona 120g (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), ogórek kiszony, herbata 300g.	mandarynka
14.03.2026	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 brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), zapiekanka z makaronu, warzyw jajek i pieczarek 250g(1,4,6,7), surówka z kapusty słodkiej 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), pasta z jajka 80g(1,2,4,7), jogurt owocowy 150g(2), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	Jogurt owocowy 150 g(2)
15.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), jogurt owocowy 120g(2), hummus 115g(4,5,7), banan, rukola, herbata 300g.	Ogórkowa 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), hummus 55g (2), miód 30g, papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 150 g(2)
16.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), zacierka na mleku (2,6), ser topiony 50g(2), jajko 60g(1), miód 40g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa ryżowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g(4,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet z jajek 100g(1,2,4,6,7), marchewka gotowana z groszkiem 100g(2,6), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasztet sojowy 55g(5,6,7), serek kanapkowy 60g(2), jogurt owocowy 120g(2), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 150 g(2)
17.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), marmolada 30g, ser topiony 17g(2), jogurt owocowy 150g(2), ¼ pomidora, jabłko, kakao 300g.	Zupa ziemniaczana z makaronem i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki 200g, kotlet z warzyw w sosie pieczarkowym 100g/120g(1,2,4,6,7), 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), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6),

18.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser topiony 50g(2), marmolada 30g, serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), pierogi z ziemniakami i twarogiem 300g(1,2,6), sałatka z ogórka kiszzonego z papryką 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), sałatka z makaronem i serem 80g (1,3,7), ser topiony 50g(2), ogórek świeży,herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2),
19.03.2026	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 słodkiej z kukurydzą 120g, 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), herbata 300g.	banan, babka piaskowa 80g (1,2,6),
20.03.2026	Chleb 150g(6), masło roślinne 20g(2), makaron na mleku 300g(2), hummus 55g (4,5,7,8), miód 40g, serek kanapkowy 40g(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 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.	mandarynka
21.03.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 40g, ¼ pomidora, jogurt owocowy 150g(2), jabłko, kawa zbożowa 300g(2,6).	Zupa jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), makaron 180g(6), warzywa duszone z pieczarkami w sosie curry 150g(4,6,7), surówka z kapusty słodkiej z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), pasta z jajka 80g(1,2,4,7), sałata lodowa, papryka świeża, herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2)

12.03.2026 – kcal 2700, B 95 g, T 110 g (SFA 43 g), W 360 g, bł. 32 g, sól 9,2 g.

13.03.2026 – kcal 2820, B 98 g, T 118 g (SFA 46 g), W 372 g, bł. 31 g, sól 9,6 g.

14.03.2026 – kcal 2780, B 96 g, T 116 g (SFA 45 g), W 368 g, bł. 34 g, sól 9,9 g.

15.03.2026 – kcal 2890, B 102 g, T 124 g (SFA 48 g), W 382 g, bł. 35 g, sól 10,3 g.

16.03.2026 – kcal 2830, B 104 g, T 121 g (SFA 47 g), W 374 g, bł. 33 g, sól 10,7 g.

17.03.2026 – kcal 2860, B 100 g, T 126 g (SFA 50 g), W 376 g, bł. 32 g, sól 10,5 g.

18.03.2026 – kcal 2800, B 98 g, T 120 g (SFA 47 g), W 368 g, bł. 33 g, sól 10,9 g.

19.03.2026 – kcal 2690, B 94 g, T 110 g (SFA 43 g), W 355 g, bł. 34 g, sól 9,7 g.

20.03.2026 – kcal 2810, B 97 g, T 118 g (SFA 46 g), W 370 g, bł. 32 g, sól 10,0 g.

21.03.2026 – kcal 2750, B 96 g, T 114 g (SFA 44 g), W 360 g, bł. 36 g, sól 9,6 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.