

Dieta D01 Podstawowa

Data	Śniadanie 8.30	Obiad 12.30	Kolacja 16.30	Posiłek dodatkowy 18.00
1.04.2026	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 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), surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), połędwica sopocka 60g(2,4,7), sałatka z makaronem i wędliną szynkową 80g (1,3,6,7), ogórek świeży, herbata 300g.	Jogurt owocowy 150g(2)
2.04.2026	Chleb(6) 150g, masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), ser topiony 50g(2), dżem 40g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, śledź w śmietanie 120g (2,3,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasta z makreli 60g(1,3,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, herbata 300g.	babka piaskowa 80g (1,2,6)
3.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2,6), twaróg 70g(2), dżem 40g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kluski śląskie 180g(6), pieczarki duszone w sosie 150g(2,4,6,7), surówka z kiszzonej kapusty 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasta z jajka ze szczypiorem 60g(1, 7), paprykarz szczeciński 60g(3,7), ogórek kiszony, herbata 300g.	mandarynka
4.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), dżem 40g, ¼ pomidora, kawa zbożowa 300g(2,6).	Zupa ziemniaczana z zacierką i zieloną pietruszką 350g(1,4,6,7), makaron z kapustą i pieczarkami 300g(2,4,6,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), parówka drobiowa 60g(4,6,7), wędlina krakowska 60g(4,6,7), ketchup 15g, sałata lodowa, papryka świeża, herbata 300g.	jabłko
5.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), baleron wędzony 60g(2,4,6,7), wędlina szynkowa 60g(2,4,6,7), jajko(1), banan, rukola, herbata 300g.	Zupa żurek z jajkiem, białą kielbasą, śmietaną i zieloną pietruszką 350g (1,2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, schab pieczony w sosie 90g/120g(4,6), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina żywiecka 60g(2,4,7), połędwica wędzona 60g(2,4,7), musztarda 15g(7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	sernik 80g(1,2,6)
6.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ogonówka 60g(2,4,7), szynka konserwowa 60g(2,4,6,7), jajko 60g(1), pomarańcza, ¼ pomidora, herbata 300g.	Zupa ogórkowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ryż na sypko 180g(2), bioderko drobiowe pieczone 1 szt., marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), połędwica sopocka 60g(2,4,6,7), szynka wędzona 60g(2,4,6,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	keks 80g(1,2,6),
7.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), połędwica miodowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, jabłko, kakao 300g.	Kapuśniak z kapusty słodkiej 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet w/p 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 gołonkowa 60g (2,4,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6),
8.04.2026	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), połędwica sopocka 60g(2,4,7), sałatka z makaronem i wędliną szynkową 80g (1,3,6,7), ogórek świeży,herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
9.04.2026	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), połędwica wędzona 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), rukola, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6),

10.04.2026	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 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 gołonkowa 60g(2,4,7), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
-------------------	--	---	---	-----------------------------

01.04.2026- kcal 2965, B 123 g, T 135 g (SFA 55 g), W 368 g, bł. 28 g, sól 11,6 g.

02.04.2026 – kcal 2775, B 115 g, T 121 g (SFA 47 g), W 342 g, bł. 27 g, sól 10,3 g.

03.04.2026 – kcal 2905, B 121 g, T 129 g (SFA 52 g), W 360 g, bł. 25 g, sól 10,9 g.

04.04.2026 – kcal 2860, B 118 g, T 127 g (SFA 50 g), W 352 g, bł. 28 g, sól 11,4 g.

05.04.2026 – kcal 2975, B 124 g, T 136 g (SFA 55 g), W 370 g, bł. 29 g, sól 11,8 g.

06.04.2026 – kcal 2920, B 126 g, T 134 g (SFA 54 g), W 357 g, bł. 27 g, sól 12,1 g.

07.04.2026 – kcal 2940, B 122 g, T 138 g (SFA 57 g), W 360 g, bł. 26 g, sól 11,9 g.

08.04.2026 – kcal 2880, B 120 g, T 132 g (SFA 54 g), W 348 g, bł. 27 g, sól 12,3 g.

09.04.2026 – kcal 2760, B 113 g, T 121 g (SFA 48 g), W 334 g, bł. 28 g, sól 10,8 g.

10.04.2026 – kcal 2895, B 119 g, T 129 g (SFA 51 g), W 360 g, bł. 26 g, sól 11,2 g.

Dieta D02 Lekkostrawna

Data	Śniadanie 8.30	Obiad 12.30	Kolacja 16.30	Posiłek dodatkowy 18.00
1.04.2026	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 250g.	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 pomidorem i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), połędwica sopocka 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), ogórek świeży, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.	Jogurt owocowy 150g(2)
2.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), serek kanapkowy 60g(2), dżem 40g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa z brokuł 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona z warzywami 100g/60(3,4,7), sałata lodowa z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasta z makreli 60g(1,3,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6),
3.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2,6), twaróg 70g(2), dżem 40g. jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Ziemniaczana z makaronem i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kluski śląskie 180g(6), pieczarki duszone w sosie 150g(2,4,6,7), marchewka gotowana 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), paprykarz szczeciński 60g(3,7), serek kanapkowy 60g(2), mandarynka, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
4.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), dżem 40g, ¼ pomidora, kawa zbożowa 300g(2,6).	Zupa ziemniaczana z zacierką i zieloną pietruszką 350g(1,4,6,7), makaron 180g(6), pieczarki duszone w sosie 150g(2,4,6,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina żywiecka 60g (2,4,7), połędwica wędzona 60g(2,4,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	sernik 80g (1,2,6),
5.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), baleron wędzony 50g(2,4,6,7), wędlina szynkowa 50g(2,4,6,7), banan, rukola, herbata 300g.	Zupa żurek z jajkiem, białą kielbasą i zieloną pietruszką 350g (1,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, schab pieczony w sosie 90g/120g(4,6,7), sałata lodowa z pomidorem 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),
6.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ogonówka 60g(2,4,7), szynka konserwowa 60g (2,4,7), pomarańcza, ¼ pomidora, herbata 300g.	Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ryż na sypko 180g(2), bioderko drobiowe gotowane 1 szt., marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), połędwica sopocka 60g(2,4,6,7), szynka wędzona 60g(2,4,6,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	keks 80g(1,2,6),
7.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), połędwica miodowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, jabłko, kakao 300g.	Zupa ryżowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet w/p 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)
8.04.2026	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 250g.	Barszcz czerwony 350g(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), połędwica sopocka 60g (2,4,7), humus 55g(4,5,7,8),ogórek świeży, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
9.04.2026	Chleb 150g(6), 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, schab duszony w sosie 80g/120g(4,6), sałata lodowa z pomidorem i oliwą 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), połędwica wędzona 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, rukola, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6)
10.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2),	Zupa pomidorowa z ryżem, i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet z ryby pieczony w folii	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka mielona 60g (2,4,7),	mandarynka

	wędlina krakowska 60g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g (4,5,6,7), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	alumiowej 100g(1,3,4,7), marchewka gotowana 100g, kompot 300g.	parówka drobiowa 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), ketchup 15g, ¼ pomidora, herbata 300g.	
--	---	---	--	--

01.04.2026 – kcal 2865, B 117 g, T 122 g (SFA 47 g), W 362 g, biał. 26 g, sól 11,0 g.

02.04.2026 – kcal 2690, B 110 g, T 111 g (SFA 42 g), W 342 g, biał. 24 g, sól 9,8 g.

03.04.2026 – kcal 2820, B 115 g, T 119 g (SFA 45 g), W 354 g, biał. 23 g, sól 10,3 g.

04.04.2026 – kcal 2775, B 112 g, T 116 g (SFA 44 g), W 349 g, biał. 25 g, sól 10,6 g.

05.04.2026 – kcal 2875, B 118 g, T 123 g (SFA 47 g), W 364 g, biał. 26 g, sól 11,1 g.

06.04.2026 – kcal 2820, B 120 g, T 121 g (SFA 46 g), W 356 g, biał. 24 g, sól 11,4 g.

07.04.2026 – kcal 2845, B 116 g, T 125 g (SFA 48 g), W 359 g, biał. 23 g, sól 11,2 g.

08.04.2026 – kcal 2790, B 114 g, T 120 g (SFA 46 g), W 352 g, biał. 24 g, sól 11,6 g.

09.04.2026 – kcal 2680, B 108 g, T 111 g (SFA 42 g), W 340 g, biał. 25 g, sól 10,1 g.

10.04.2026 – kcal 2800, B 113 g, T 119 g (SFA 45 g), W 354 g, biał. 23 g, sól 10,5 g.

Dieta D03 z ograniczeniem węglowodanów prostych

Data	Śniadanie 8.30	Obiad 12.30	Kolacja 16.00	Posiłek dodatkowy 18.00
1.04.2026	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 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 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(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
2.04.02.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 40g(2), ryba w oleju 50g(3,7), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa z brokuł 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 100g, kompot 300g. Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), makrela wędzona 60g(3), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), ¼ pomidora, rukola, herbata 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), makrela wędzona 60g(3), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), ¼ pomidora, rukola, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
3.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), twaróg 70g(2), pasztet sojowy 55g(4,5,6,7), jabłko, herbata 300g.	Kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kluski śląskie 180g(6), pieczarki duszone w sosie 150g(2,4,6,7), marchewka gotowana 100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), ryba w oleju 50g(3,7), serek kanapkowy 60g(2), jogurt naturalny 150g(2), mandarynka, ogórek kiszony, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
4.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), ryba w oleju 50g(3,7), ¼ pomidora, jabłko, herbata 250g.	Zupa ziemniaczana z zacierką i zieloną pietruszką 350g(1,4,6,7), makaron 180g(6), pieczarki duszone w sosie 150g(2,4,6,7), kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), parówka drobiowa 60g(4,6,7), wędlina krakowska 60g(4,6,7), sałata lodowa, papryka świeża, herbata 250g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
5.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), baleron wędzony 50g(2,4,6,7), wędlina szynkowa 50g(2,4,6,7), ¼ pomidora, rukola, herbata 300g.	Zupa żurek z jajkiem, białą kiełbasą, śmietaną i zieloną pietruszką 350g (1,2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, schab pieczony w sosie 90g/120g(4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina żywiecka 60g (2,4,7), polędwica wędzona 60g(2,4,7), sernik 60g(1,2,6), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
6.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), ogonówka 60g(2,4,7), szynka konserwowa 60g (2,4,7), pomarańcza, ¼ pomidora, herbata 300g.	Zupa jarzynowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ryż na sypko 180g(2), bioderko drobiowe gotowane 1 szt., marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6,7), kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g(2,4,6,7), szynka wędzona 60g(2,4,6,7), keks 60g(1,2,6), ogórek świeży, sałata lodowa herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
7.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), polędwica miodowa 60g (2,4,7), jabłko, herbata 250g.	Zupa ryżowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet w/p 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), ciasto drożdżowe 60g(1,2,6), herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
8.04.2026	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 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 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), serek kanapkowy, 40g(2).

9.04.2026	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), serek kanapkowy, 40g(2).
10.04.2026	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 ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet z ryby pieczony w folii aluminiowej 100g(1,3,4,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka mielona 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), serek kanapkowy, 40g(2).

01.04.2026 – kcal 2735, B 119 g, T 127 g (SFA 50 g), W 315 g, biał. 33 g, sól 10,7 g.

02.04.2026 – kcal 2550, B 112 g, T 117 g (SFA 45 g), W 300 g, biał. 31 g, sól 9,7 g.

03.04.2026 – kcal 2670, B 116 g, T 123 g (SFA 48 g), W 310 g, biał. 30 g, sól 10,1 g.

04.04.2026 – kcal 2630, B 114 g, T 121 g (SFA 47 g), W 304 g, biał. 32 g, sól 10,4 g.

05.04.2026 – kcal 2745, B 120 g, T 128 g (SFA 50 g), W 317 g, biał. 33 g, sól 10,8 g.

06.04.2026 – kcal 2690, B 122 g, T 125 g (SFA 49 g), W 310 g, biał. 31 g, sól 11,1 g.

07.04.2026 – kcal 2710, B 118 g, T 130 g (SFA 52 g), W 312 g, biał. 30 g, sól 10,9 g.

08.04.2026 – kcal 2650, B 116 g, T 124 g (SFA 49 g), W 302 g, biał. 31 g, sól 11,2 g.

09.04.2026 – kcal 2535, B 110 g, T 116 g (SFA 46 g), W 292 g, biał. 32 g, sól 10,0 g.

10.04.2026 – kcal 2660, B 115 g, T 123 g (SFA 48 g), W 308 g, biał. 30 g, sól 10,3 g.

Dieta WE Wegetariańska

Data	Śniadanie 8.30	Obiad 12.30	Kolacja 16.30	Posiłek dodatkowy 18.00
1.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), serek kanapkowy 60g(2), humus 55g(4,5,7,8), dżem 40g, jogurt owocowy 150g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g	Barszcz czerwony ze śmietaną 350g(2,4,6,7), kasza perlowa 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 warzywami 80g (1,3,7), ser topiony 50g(2), ogórek świeży, herbata 300g.	Jogurt owocowy 150g(2)
2.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2,6), ser topiony 50g(2), marmolada 40g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa z brokuł ze śmietaną 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, śledź w śmietanie 120g (2,3,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasta z makreli 60g (1,3,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6)
3.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2,6), twaróg 70g(2), dżem 40g, jabłko, herbata 250g.	Kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), kluski śląskie 180g(6), pieczarki duszone w sosie 150g(2,4,6,7), surówka z kiszzonej kapusty 120g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło roślinne 20g(2), j pasta z jajka ze szczypiorem 60g(1, 7), paprykarz szczeciński 60g(3,7), jogurt owocowy 150g(2), ogierek kiszony, herbata 300g.	mandarynka
4.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), dżem 40g, ¼ pomidora, jabłko, kawa zbożowa 300g(2,6).	Zupa ziemniaczana z zacierką i zieloną pietruszką 350g(1,4,6,7), makaron z kapustą i pieczarkami 300g(2,4,6,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasztet sojowy 55g(4,5,6,7), ser topiony 50g(2), sałata lodowa, papryka świeża, herbata 300g.	Jogurt owocowy 150 g(2)
5.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), pasztet sojowy 55g(4,5,6,7), serek kanapkowy 60g(2), jogurt owocowy 150g(2), jajko, banan, rukola, herbata 300g.	Zupa żurek z jajkiem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba smażona 100g.(1,3,6,7), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 100g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), ryba w pomidorach 100g(3,7), sernik 80g(1,2,6), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
6.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), jajko 60g(1), ser topiony 100g(2), jogurt owocowy 150g, pomarańcza, ¼ pomidora, herbata 300g.	Zupa ogórkowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g (2,4,6,7), (1,2,4,6,7), ryż zapiekany z warzywami, jajkiem i pieczarkami 300g(2,6,7), marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), pasztet sojowy 55g(4,5,6,7) keks 80g (1,2,6),ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2),
7.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), twaróg 60g(2), marmolada 30g, ser topiony 17g(2), jogurt owocowy 150g(2), jabłko, kakao 300g.	Zupa ryżowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki 200g, kotlet z warzyw w sosie pomidorowym 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), ciasto drożdżowe 60g(1,2,6), ogórek świeży, rukola, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
8.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), serek kanapkowy 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), kasza perlowa 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 mozzarellą 80g (1,3,7), ser topiony 50g(2), ogórek świeży, herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2)
9.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2), ser topiony 50g(2), miód 40g, serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	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), rukola, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6)

10.04.2026	Chleb 150g(6), masło roślinne 20g(2), makaron na mleku 300g(2), humus 55g (4,5,7,8), miód 40g, serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet z ryby pieczony 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), ser topiony 17g(2), mandarynka, ogórek kiszony, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
-------------------	--	---	--	------------------------

01.04.2026 – kcal 2915, B 96 g, T 112 g (SFA 44 g), W 362 g, bł. 33 g, sól 9,3 g.

02.04.2026 – kcal 2735, B 97 g, T 113 g (SFA 44 g), W 365 g, bł. 33 g, sól 9,4 g.

03.04.2026 – kcal 2855, B 100 g, T 121 g (SFA 47 g), W 377 g, bł. 32 g, sól 9,8 g.

04.04.2026 – kcal 2815, B 98 g, T 119 g (SFA 46 g), W 372 g, bł. 35 g, sól 10,1 g.

05.04.2026 – kcal 2925, B 104 g, T 127 g (SFA 49 g), W 386 g, bł. 36 g, sól 10,5 g.

06.04.2026 – kcal 2865, B 106 g, T 124 g (SFA 48 g), W 378 g, bł. 34 g, sól 10,9 g.

07.04.2026 – kcal 2895, B 102 g, T 129 g (SFA 51 g), W 380 g, bł. 33 g, sól 10,7 g.

08.04.2026 – kcal 2835, B 100 g, T 123 g (SFA 48 g), W 372 g, bł. 34 g, sól 11,1 g.

09.04.2026 – kcal 2725, B 96 g, T 113 g (SFA 44 g), W 360 g, bł. 35 g, sól 9,9 g.

10.04.2026 – kcal 2845, B 99 g, T 121 g (SFA 47 g), W 374 g, bł. 33 g, sól 10,2 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.