

Dieta D01 Podstawowa

Data	Śniadanie 8.30	Obiad 12.30	Kolacja 16.30	Posiłek dodatkowy 18.00
11.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 30g, jabłko, szynkowa drobiowa 30g(2,4,7), 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 50g(2,4,7), pasta z jajka 60g(1,2,7), serek kanapkowy 30g(2), papryka świeża, mandarynka, herbata 300g.	mandarynka
12.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 50g(2,4,7), pasztet pieczony 50g(2,4,6,7), serek kanapkowy 40g(2), 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 z brokułami 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), pieczeń żuławska 50g(2,4,7), ser topiony 17g(2), musztarda 15g(7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g	mandarynka
13.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna 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), twaróg z rzodkiewką 60g (2), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jabłko
14.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perłowa na mleku 300g(2,6) polędwica miodowa 60g (2,4,7), marmolada 30g, jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 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 40g(3,7), wędlina gołonkowa 50g (2,4,7), serek kanapkowy 40g(2), ogórek świeży, rukola, ciasto drożdżowe 60g(1,2,6), herbata 300g.	jabłko
15.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), wędlina krakowska 50g(2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), 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), polędwica sopocka 60g(2,4,7), sałatka z makaronem i wędliną szynkową 80g (1,3,6,7), ogórek świeży, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.	jabłko
16.04.2026	Chleb(6) 150g, masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2), wędlina żywiecka 50g(2,4,7), wątrobiania 50g(2,4,6,7), 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), banan, rukola, babka piaskowa 80g(1,2,6), herbata 300g.	jabłko
17.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2), wędlina krakowska 50g(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 pieczona 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, mandarynka, ogórek kiszony, herbata 300g.	jabłko
18.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 30g, jabłko, szynkowa drobiowa 30g(2,4,7), ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 350g (4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, potrawka z kurczaka z brokułami 150g (2,4,6,7), surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 50g(2,4,7), pasta z jajka 60g(1,2,7), serek kanapkowy 30g(2), papryka świeża, mandarynka, herbata 300g.	jabłko
19.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 50g(2,4,7),	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ryż na sypko 180g(2), bioderko drobiowe pieczone 1 szt.,	Chleb 150g(6), masło 20g(2), metka elbląska 60g(2,4,7),	banan

	pasztet pieczony 50g(2,4,6,7), serek kanapkowy 40g(2), banan, rukola, herbata 300g.	marchewka gotowana z groszkiem 120g(2,6,7), kompot 300g.	baleron 50g(2,4,7), ser topiony 17g(2), musztarda 15g(7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g	
20.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), jajko 60g(1), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, kotlet drobiowy mielony pieczony 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), twaróg z rzodkiewką 60g (2), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jabłko

11.04.2026 – kcal 2410, B 101 g, T 104 g (SFA 39 g), W 305 g, bł. 25 g, sól 9,1 g.

12.04.2026 – kcal 2480, B 105 g, T 108 g (SFA 41 g), W 315 g, bł. 24 g, sól 9,6 g.

13.04.2026 – kcal 2445, B 103 g, T 106 g (SFA 40 g), W 310 g, bł. 26 g, sól 9,9 g.

14.04.2026 – kcal 2505, B 108 g, T 112 g (SFA 43 g), W 318 g, bł. 27 g, sól 10,2 g.

15.04.2026 – kcal 2460, B 110 g, T 109 g (SFA 42 g), W 312 g, bł. 25 g, sól 10,5 g.

16.04.2026 – kcal 2475, B 106 g, T 113 g (SFA 44 g), W 314 g, bł. 24 g, sól 10,3 g.

17.04.2026 – kcal 2435, B 104 g, T 107 g (SFA 41 g), W 306 g, bł. 25 g, sól 10,7 g.

18.04.2026 – kcal 2395, B 98 g, T 103 g (SFA 39 g), W 298 g, bł. 26 g, sól 9,4 g.

19.04.2026 – kcal 2465, B 103 g, T 108 g (SFA 41 g), W 312 g, bł. 24 g, sól 9,8 g.

20.04.2026 – kcal 2425, B 100 g, T 105 g (SFA 40 g), W 304 g, bł. 27 g, sól 9,2 g.

Dieta D02 Lekkostrawna

Data	Śniadanie 8.30	Obiad 12.30	Kolacja 16.30	Posiłek dodatkowy 18.00
11.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2), wędlina krakowska 50g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g (4,5,6,7), 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), marchewka gotowana 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka mielona 50g (2,4,7), parówka drobiowa 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g (2), ketchup 15g, mandarynka, ¼ pomidora, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
12.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g,(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Zupa brokuł 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 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 50g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), serek kanapkowy 30g(2), ogórek świeży, mandarynka, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
13.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 50g(2,4,6,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), serek kanapkowy 40g(2), 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 z brokułami 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), pieczeń żuławska 50g (2,4,7,), jogurt owocowy 120g(2), jabłko, sałata lodowa, herbata 300g.	banan
14.04.2026	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.	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 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), twaróg z rzodkiewką 60g(4,5,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	banan
15.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g, wędlina krakowska 50g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), 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 oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), polędwica sopocka 60g (2,4,7), humus 55g(4,5,7,8),ogórek świeży, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.	banan
16.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2), wędlina żywiecka 50g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7), 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), banan, rukola, babka piaskowa 80g(1,2,6), herbata 300g.	ciasto drożdżowe 60g(1,2,6)
17.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), makaron na mleku 300g(2), wędlina krakowska 50g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g (4,5,6,7) , 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 150g(6), masło 20g(2), polędwica wędzona 60g(2,4,7), twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60g(2), banan, rukola, babka piaskowa 80g(1,2,6), herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2)
18.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g,(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, potrawka z kurczaka z brokułami 150g (2,4,6,7), sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g , kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 50g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), serek kanapkowy 30g(2), ogórek świeży, mandarynka, herbata 300g.	babka piaskowa 80g(1,2,6)
19.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 50g(2,4,6,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7),	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 150g(6), masło 20g(2), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), baleron 50g (2,4,7,), jogurt	banan

	serek kanapkowy 40g(2), banan, rukola, herbata 300g.		owocowy 120g(2), jabłko, sałata lodowa, herbata 300g.	
20.04.2026	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 makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet drobiowy gotowany w sosie 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), twaróg z rzodkiewką 60g(4,5,7), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jogurt owocowy 150g(2),

11.04.2026 – kcal 2360, B 96 g, T 96 g (SFA 35 g), W 305 g, bł. 22 g, sól 8,8 g.

12.04.2026 – kcal 2425, B 100 g, T 100 g (SFA 37 g), W 314 g, bł. 21 g, sól 9,2 g.

13.04.2026 – kcal 2390, B 98 g, T 98 g (SFA 36 g), W 308 g, bł. 23 g, sól 9,5 g.

14.04.2026 – kcal 2460, B 103 g, T 104 g (SFA 39 g), W 318 g, bł. 24 g, sól 9,9 g.

15.04.2026 – kcal 2415, B 105 g, T 102 g (SFA 38 g), W 312 g, bł. 22 g, sól 10,1 g.

16.04.2026 – kcal 2430, B 101 g, T 105 g (SFA 40 g), W 314 g, bł. 21 g, sól 9,9 g.

17.04.2026 – kcal 2385, B 99 g, T 100 g (SFA 37 g), W 306 g, bł. 22 g, sól 10,2 g.

18.04.2026 – kcal 2345, B 94 g, T 96 g (SFA 35 g), W 298 g, bł. 23 g, sól 9,0 g.

19.04.2026 – kcal 2410, B 98 g, T 100 g (SFA 37 g), W 312 g, bł. 21 g, sól 9,4 g.

20.04.2026 – kcal 2370, B 97 g, T 97 g (SFA 36 g), W 304 g, bł. 24 g, sól 8,9 g.

Dieta D03 z ograniczeniem węglowodanów prostych

Data	Śniadanie 8.30	Obiad 12.30	Kolacja 16.00	Posiłek dodatkowy 18.00
11.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina krakowska 50g(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 50g (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).
12.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka 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 50g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), serek kanapkowy 30g(2), papryka świeża, mandarynka, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
13.04.2026	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 z brokułami 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), pieczeń żuławska 50g (2,4,7), papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
14.04.2026	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), twaróg z rzodkiewką 60g(2), jogurt naturalny 150g(2), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
15.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina krakowska 60g (2,4,7), pasztet drobiowy 50g(2,4,6,7), 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 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).
16.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina żywiecka 50g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7), 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).
17.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina krakowska 50g(2,4,7), konserwa szynkowa 55g (4,5,6,7), jogurt naturalny 150g(2), 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(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
18.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka drobiowa 60g(2,4,7), serek kanapkowy 60g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 300g.	Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką 350g(4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, potrawka z kurczaka z brokułami 150g (2,4,6,7), sałata lodowa z pomidorem i oliwą 100g, kompot 300g.	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), szynka konserwowa 50g(2,4,7), pasztet sojowy 55g(4,5,7,8), serek kanapkowy 30g(2), papryka świeża, mandarynka, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).
19.04.2026	Chleb razowy 100g(6), masło 20g(2), wędlina szynkowa 60g (2,4,7), pasztet drobiowy	Zupa kalafiorowa 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), konserwa szynkowa 55g(2,4,7), baleron 50g (2,4,7),	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).

	50g(2,4,6,7), ¼ pomidora, rukola, herbata 300g.		papryka świeża, sałata lodowa, herbata 300g.	
20.04.2026	Chleb razowy 100g(60, masło 20g(2), smaczek konserwowy 60g(2,4,7), serek kanapkowy 40g(2), jabłko, ¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z makaronem, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, pulpet drobiowy gotowany w sosie 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), twaróg z rzodkiewką 60g(2), jogurt naturalny 150g(2), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	chleb razowy 50g(6), masło 10g(2), serek kanapkowy, 40g(2).

11.04.2026 – kcal 2280, B 102 g, T 102 g (SFA 38 g), W 265 g, bł. 30 g, sól 8,7 g.

12.04.2026 – kcal 2350, B 106 g, T 106 g (SFA 40 g), W 275 g, bł. 29 g, sól 9,1 g.

13.04.2026 – kcal 2320, B 104 g, T 104 g (SFA 39 g), W 270 g, bł. 31 g, sól 9,4 g.

14.04.2026 – kcal 2385, B 109 g, T 110 g (SFA 42 g), W 280 g, bł. 32 g, sól 9,7 g.

15.04.2026 – kcal 2345, B 111 g, T 108 g (SFA 41 g), W 274 g, bł. 30 g, sól 10,0 g.

16.04.2026 – kcal 2360, B 107 g, T 112 g (SFA 43 g), W 276 g, bł. 29 g, sól 9,8 g.

17.04.2026 – kcal 2315, B 105 g, T 106 g (SFA 40 g), W 268 g, bł. 30 g, sól 10,1 g.

18.04.2026 – kcal 2275, B 99 g, T 101 g (SFA 38 g), W 260 g, bł. 31 g, sól 8,9 g.

19.04.2026 – kcal 2340, B 104 g, T 106 g (SFA 40 g), W 274 g, bł. 29 g, sól 9,2 g.

20.04.2026 – kcal 2300, B 102 g, T 103 g (SFA 39 g), W 266 g, bł. 32 g, sól 8,8 g.

Dieta WE Wegetariańska

Data	Śniadanie 8.30	Obiad 12.30	Kolacja 16.30	Posiłek dodatkowy 18.00
11.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 40g, serek kanapkowy 60g(2), 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 60g(1,2,7), jogurt owocowy 150g(2), papryka świeża, mandarynka, herbata 300g.	jabłko
12.04.2026	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
13.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), jajko 60g(1), serek kanapkowy 60g(2), 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), twaróg z rzodkiewką 60g(2), jogurt owocowy 120g(2), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	Jogurt owocowy 150 g(2)
14.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza perlowa mleku 300g(2,6), marmolada 30g, ser topiony 50g(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 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.	jogurt owocowy 150g(2)
15.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), płatki owsiane na mleku 300g(2), serek kanapkowy 60g(2), humus 55g(4,5,7,8), miód 30g, pomidora, herbata 300g.	Barszcz czerwony ze śmietaną 350g(2,4,6,7), kasza perlowa 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 warzywami 80g (1,3,7), ser topiony 50g(2), ogórek świeży, jogurt owocowy 120g(2),herbata 300g.	jogurt owocowy 120g(2),
16.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ryż na mleku 300g(2), ser topiony 50g(2), miód 40g, serek kanapkowy 60g(2), ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa krupnik z zieloną pietruszką 350g (4,6,7), pierogi z kapustą i grzybami 300g(1,2,6,7), sałata lodowa z pomidorem i oliwą 120g , 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, rukola, babka piaskowa 80g(1,2,6), herbata 300g.	jabłko
17.04.2026	Chleb 150g(6), masło roślinne 20g(2), makaron na mleku 300g(2), pasztet sojowy 55g(4,5,7), miód 40g, serek kanapkowy 60g(2), ¼ pomidora, herbata 250g.	Zupa pieczarkowa z ziemniakami, śmietaną i zieloną pietruszką 350g(2,4,6,7), ziemniaki z koprem 200g, ryba pieczona 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), mandarynka, ogórek kiszony, herbata 300g.	jabłko
18.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), ser żółty 60g(2), marmolada 40g, serek kanapkowy 60g(2), ¼ pomidora, kawa zbożowa na mleku (2,6) 300g.	Ziemniaczana z makaronem i zieloną pietruszką 350g (4,6,7), pyzy ziemniaczane 250g, pieczarki duszone w sosie 150g(2,6), surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g(1,7), kompot 300g.	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), pasta z jajka 60g(1,2,7), jogurt owocowy 150g(2), papryka świeża, mandarynka, herbata 300g.	jabłko
19.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), serek kanapkowy 60g(2), jogurt owocowy 120g(2), humus 115g(4,5,7), rukola, herbata 300g.	Zupa kalafiorowa 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), paprykarz szczeciński 60g(3,7), humus 55g (2), miód 30g, papryka świeża, sałata lodowa, jogurt owocowy 150g(2), herbata 300g.	banan

20.04.2026	Chleb 150g(6), masło 20g(2), kasza manna na mleku 300g(2,6), jajko 60g(1), serek kanapkowy 60g(2), miód 40g, ¼ pomidora, herbata 250g.	Pomidorowa z makaronem, 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), twaróg z rzodkiewką 60g(2), jogurt owocowy 120g(2), ogórek świeży, sałata lodowa, herbata 300g.	jabłko
-------------------	--	--	---	--------

11.04.2026 – kcal 2395, B 88 g, T 98 g (SFA 36 g), W 318 g, bł. 33 g, sól 8,6 g.

12.04.2026 – kcal 2460, B 91 g, T 102 g (SFA 38 g), W 326 g, bł. 32 g, sól 9,0 g.

13.04.2026 – kcal 2425, B 90 g, T 100 g (SFA 37 g), W 322 g, bł. 35 g, sól 9,3 g.

14.04.2026 – kcal 2490, B 95 g, T 106 g (SFA 40 g), W 332 g, bł. 36 g, sól 9,7 g.

15.04.2026 – kcal 2450, B 97 g, T 104 g (SFA 39 g), W 326 g, bł. 34 g, sól 10,0 g.

16.04.2026 – kcal 2465, B 93 g, T 108 g (SFA 41 g), W 328 g, bł. 33 g, sól 9,8 g.

17.04.2026 – kcal 2420, B 92 g, T 102 g (SFA 38 g), W 320 g, bł. 34 g, sól 10,1 g.

18.04.2026 – kcal 2380, B 87 g, T 98 g (SFA 36 g), W 312 g, bł. 35 g, sól 8,9 g.

19.04.2026 – kcal 2445, B 90 g, T 102 g (SFA 38 g), W 324 g, bł. 33 g, sól 9,2 g.

20.04.2026 – kcal 2405, B 89 g, T 100 g (SFA 37 g), W 318 g, bł. 37 g, sól 8,8 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.