

Dieta podstawowa 12-18.01.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Jaglanka szarlotkowa z orzechami włoskimi i daktylami (MLE, ORZ) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), serem żółtym (MLE) (45g), domową szynką pieczoną (wyrób własny) (60g) (P), sałatą i pomidorem (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Grysik z żurawiną i nerkowcem (MLE, ORZ, GLU PSZ) (G) (300ml) Grahamka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (50g), serkiem a'la grani (MLE) (60g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami (MLE, GLU OW, OZI) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z pastą łososiową (RYB, MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i serem żółtym salami (MLE) (45g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia (MLE) (G) (300ml) Pasta z szynki drobiowej (60g), ser żółty dwukolorowy (MLE) (45g), bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Gryczanka z wanilią i suszonymi owocami (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z żółtym serem (MLE) (30g), jajkiem (JAJ) (55g) w sosie tatarskim (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (G) (300ml) Sałotka ze świeżych warzyw (150g) z Kurczakiem (50g), pestkami dyni, tatziki (MLE), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), domową kiełbasą (wyrób własny) (P) (60g) i masłem (MLE) (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Orkiszanka z morelą, chia i płatkami migdałowymi (MLE, ORZ, GLU PSZ) (G) (300ml) Twarożek (MLE) (150g) na słodko z domową nutellą na bazie suszonych daktyli, śliwek i masła orzechowego (OZI), bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i domową konfiturą Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Pulpety drobiowe (JAJ, GLU PSZ) (200g) z kremowym sosem pomidorowym (MLE), kaszą gryczaną białą (200g) i surówką z kapusty kiszanej (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa ogórkowa wegetariańska (SEL) (G) (400ml) Gulasz wołowo-warzywny (200g) z gniocchi (JAJ, GLU PSZ) (200g), sosem własnym oraz surówką z kapusty pekińskiej z warzywami (MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa jarzynowa z kalarepą, brukselką i kuskusem (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Pieczony schab (100g) z morelą (SO2) w sosie własnym, ziemniakami z koperkiem (280g) i buraczkami (200g) (P, D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Żurek z jajkiem i kiełbaską (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml) Spaghetti (GLU PSZ) (200g) z mięsem (100g) w sosie serowym (MLE) z cukinią i pomidorkami oraz surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Miruna (RYB) (100g) z sosem greckim, kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g) i surówką wielowarzywną (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa z brokułami i ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Zapiekanka warzywna z mozzarellą, sosem jajecznym i makaronem, ziołowym sosem pomidorowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i surówka z sezonowych warzyw (MLE) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy rosół drobiowy z makaronem nitki (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Podudzie z indyka (100g) z sosem własnym, fasolką szparagową, mini marchewkami, ziemniaczkami (280g) i ogórkami kiszonymi (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

KOLACJA						
Chleb (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (120g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Salatka makaronowa z mozzarellą (GLU PSZ, MLE) (200g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i serkiem owocowym (MLE) (60g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) ze smalczykiem z fasoli (60g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pastą z twarogu (MLE) (60g), pastą rybną (RYB) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Szynka (45g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), pastą z fasoli (60g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym hummusem paprykowym (SEZ) (30g), dwukolorowym serem (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i sałatką ze świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2586.3 / B: 146.5 T: 85.3 / NKT: 37.4 W: 327.6 / SCP: 61.0 / SÓL: 6.8 / BŁ: 39.6	K: 2416.4 / B: 120.3 T: 75.6 / NKT: 30.9 W: 250.6 / SCP: 52.7 / SÓL: 2.0 / BŁ: 37.5	K: 2454.9 / B: 128.8 T: 85.0 / NKT: 33.0 W: 313.3 / SCP: 66.8 / SÓL: 4.5 / BŁ: 36.7	K: 2298.1 / B: 107.4 T: 84.7 / NKT: 30.0 W: 289.7 / SCP: 41.9 / SÓL: 4.4 / BŁ: 37.1	K: 2463.2 / B: 119.6 T: 72.0 / NKT: 31.3 W: 360.9 / SCP: 69.9 / SÓL: 6.2 / BŁ: 47.5	K: 2459.9 / B: 118.6 T: 80.5 / NKT: 31.0 W: 328.7 / SCP: 63.0 / SÓL: 5.6 / BŁ: 37.3	K: 2386.1 / B: 112.8 T: 84.6 / NKT: 25.1 W: 307.9 / SCP: 54.7 / SÓL: 4.7 / BŁ: 38.6

WYKAZ SKRÓTÓW

Wartości odżywcze	Sposób obróbki termicznej	Alergeny
K - wartość energetyczna [kcal] B - białko ogółem [g] T - tłuszcz [g] W - węglowodany ogółem [g] NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g] SCP - suma cukrów prostych [g] SÓL - sól [g] BŁ - błonnik pokarmowy [g] WW - wymienniki węglowodanowe	G - gotowanie P - pieczenie D - duszenie	GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenney SKO - skorupiaki i pochodne JAJ - jaja i pochodne RYB - ryby i pochodne OZI - orzeszki ziemne i pochodne SOJ - soja i pochodne MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały SEL - seler i pochodne GOR - gorczyca i produkty pochodne SEZ - nasiona sezamu i pochodne SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny ŁUB - łubin i produkty pochodne MCK - mięczaki i produkty pochodne MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny