

Dieta podstawowa 26.01-1.02.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Gryczanka z wanilią i suszonym owocami (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Jajo gotowane (JAJ) (55g) z sosem jogurtowym (MLE), pieczony schab (50g), bułka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Orkiszanka z morelą, chia i płatkami migdałowymi (MLE, ORZ, GLU PSZ, SO2) (G) (300ml) Twarożek awanturka (MLE) (80g) z ogórkiem kiszonym na sałacie, mozzarellą (MLE) (45g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g) i masłem (MLE) (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z pieczonym indykiem (80g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Jaglanka szarlotkowa z orzechami włoskimi i daktylami (MLE, ORZ) (G) (300ml) Świeża grahamka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), szczypiorkową pastą jajeczną (MLE, JAJ) (80g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami sezonowymi (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Grysik z żurawiną i nerkowcem (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), hummusem paprykowym (SEZ) (40g), dwukolorowym serem żółtym (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami i orzechami (MLE, ORZ, GLU OW) (G) (300ml) Twarożek z rzodkiewką (MLE) (100g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), pieczonym kurczakiem w ziołach (50g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia (MLE) (G) (300ml) Pankejkki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serem (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Krem ziemniaczany z tymiankiem i groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ, JAJ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (GLU PSZ) z ryżem (200g), sosem pomidorowym oraz surówką z buraczków (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Klopsiki warzywne (GLU PSZ, JAJ) (150g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g), sosem pomidorowym i surówką coleslaw (MLE) (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (SEL) (G) (400ml) Zapiekanka ziemniaczana z brokułami, suszonymi pomidorami (JAJ, MLE) (500g) i surówką z marchewki z pomarańczą (P, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Kremowy kapuśniak z ziemniakiem i koperkiem (SEL) (G) (400ml) Chili con carne (100g) z ryżem (200g) i surówką ze świeżych warzyw z oliwą (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem porowy z grzankami Ziołowymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) z zielonym groszkiem, ziemniakami (280g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa meksykańska z batatami (SEL) (G) (400ml) Schab (100g) ze śliwką w sosie własnym z kaszą gryczaną (200g) i surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (MLE, GLU PSZ, SEL) (G) (400ml) Ziemniaki (280g) z ziołami, kurczakiem (100g) duszonym w warzywach i surówką z czerwonej kapusty (D, G) (200g) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

DESER						
Koktajl wieloowocowy (MLE) (250g)	Jabłko (150g)	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Mandarynki (190g)	Jogurt waniliowy z jabłkiem (MLE) (300g)	Jabłko (150g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem (MLE) (150g)
KOLACJA						
Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z serem gouda (MLE) (60g), warzywami (100g), hummusem (SEZ) (40g) i masłem (MLE) (10g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z pasztetem mięsno-warzywnym (GLU PSZ, JAJ) (100g) (P) z zieloną pietruszką, konfiturą z żurawiny, serem salami (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z Mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (55g) z sosem tatarskim, masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Serek a'la grani (MLE) (150g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Sałátka z mozzarellą (MLE), miksem nasion i ziołowym sosem winegret (150g) oraz bułeczka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (80g) z kajzerką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), mozzarellą (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pomidorową pastą rybną (RYB) (80g), domową majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2756.1 / B: 128.5 T: 92.7 / W: 375.4 NKT: 38.0 / SCP: 70.7 / SÓL: 5.3 / Bł: 36.9	K: 2734.6 / B: 123.6 T: 85.5 / W: 391.8 NKT: 35.8 / SCP: 72.8 / SÓL: 4.7 / Bł: 51.1	K: 2680.0 / B: 137.7 T: 100.4 / W: 327.4 NKT: 40.7 / SCP: 93.5 / SÓL: 4.8 / Bł: 39.7	K: 2620.3 / B: 118.5 T: 82.7 / W: 365.6 NKT: 31.0 / SCP: 70.2 / SÓL: 4.1 / Bł: 35.6	K: 2830.6 / B: 137.2 T: 102.8 / W: 353.7 NKT: 25.3 / SCP: 75.7 / SÓL: 5.1 / Bł: 37.1	K: 2451.9 / B: 124.2 T: 79.4 / W: 330.2 NKT: 30.2 / SCP: 63.3 / SÓL: 3.9 / Bł: 40.0	K: 2643.2 / B: 127.4 T: 101.7 / W: 325.9 NKT: 36.1 / SCP: 72.0 / SÓL: 4.5 / Bł: 38.1

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