

Dieta podstawowa 5-11.01.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkiem i orzechami (MLE, OZI, GLU OW) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (80g), mozzarellą (MLE) (40g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Kasza manna z nasionami chia i muszem owocowym (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Serek wiejski (MLE) (150g) z wiórkami kokosowymi, grahamka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), mozzarellą light (MLE) (30g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Jaglanka z muszem brzoskwiniowym i migdałami (MLE, ORZ, GLU OW) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ), masłem (MLE) (10g) oraz sałatka z serem (MLE) (150g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Kakaowa gryczanka z wiśniami (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (SEL, GLU PSZ) (80g), serem mozzarella light (MLE) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Cynamonowy ryż na mleku z muszem jabłkowym (MLE) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), serem dwukolorowym (MLE) (30g), twarogiem truskawkowym (MLE) (70g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Orkiszanka z suszonymi owocami, babką płesznik i płatkami migdałowymi (MLE, GLU PSZ, ORZ) (G) (300ml) Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem i koperkiem (JAJ, MLE) (100g), z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z makaronem ryżowym i nutą wanilii (MLE) (G) (300ml) Jajo gotowane (JAJ) z sałatką jarzynową (SEL, MLE, JAJ) (100g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Zupa z fasolką szparagową i ziemniakiem (SEL, MLE) (G) (400ml) Kurczak orientalny z komosą ryżową (200g) i surówką z kapusty pekińskiej (SEL, MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z indyka z sosem koperkowym z puree ziemniaczanym (300g) i surówką z kwaszonej kapusty (SEL, MLE) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa jarzynowa z cukinią, koperkiem i kaszą pęczak (SEL, MLE, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Spaghetti (200g) bolońskie z surówką z sezonowych warzyw (GLU PSZ, MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Barszcz na zakwasie, zabieleny z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Łazanki (200g) z kapustą, pestkami słonecznika i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (GLU PSZ) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Risotto (200g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem oraz surówką z selera z orzechami (SEL, MLE, ORZ) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa koperkowa z kalaflorem i makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) z czosnkiem i surówką Coseław (MLE) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Mielone soczewicowe w sosie pieczarkowym z kopytkami (200g) oraz surówką szwedzką (SEL) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

KOLACJA						
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) (100g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem żółtym (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twarożek (MLE) (100g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Salatka z makaronem, pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (GLU PSZ, MLE) (150g) i bułką (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (40g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Wegański paprykarz (80g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem żółtym (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z pastą z żółtego sera (MLE) (50g), pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2462.2 / B: 132.5 T: 83.5 / W: 315.2 NKT: 33.4 / SCP: 57.4 / SÓL: 5.0 / Bł: 34.8	K: 2373.7 / B: 129.1 T: 71.4 / W: 314.7 NKT: 27.0 / SCP: 54.3 / SÓL: 4.9 / Bł: 36.3	K: 2582.9 / B: 111.7 T: 102.1 / W: 327.9 NKT: 32.1 / SCP: 49.7 / SÓL: 4.6 / Bł: 31.2	K: 2235.4 / B: 111.0 T: 62.0 / W: 327.5 NKT: 24.3 / SCP: 51.5 / SÓL: 4.6 / Bł: 33.3	K: 2577.6 / B: 102.0 T: 98.2 / W: 328.6 NKT: 37.0 / SCP: 61.2 / SÓL: 2.5 / Bł: 37.0	K: 2442.1 / B: 120.4 T: 74.6 / W: 344.8 NKT: 29.6 / SCP: 56.7 / SÓL: 5.9 / Bł: 50.4	K: 2479.5 / B: 125.3 T: 71.9 / W: 347.3 NKT: 29.6 / SCP: 59.0 / SÓL: 6.0 / Bł: 38.0

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 pszenny 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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5-11.01.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (80g), mozzarellą (MLE) (40g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Serek wiejski (MLE) (150g) z wiórkami kokosowymi, grahamka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), mozzarellą light (MLE) (30g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ), masłem (MLE) (10g) oraz sałatka z serem (MLE) (150g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (SEL, GLU PSZ) (80g), serem mozzarella light (MLE) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), serem dwukolorowym (MLE) (30g), twarogiem truskawkowym (MLE) (70g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem i koperkiem (JAJ, MLE) (100g), z bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Jajo gotowane (JAJ) z sałatką jarzynową (SEL, MLE, JAJ) (100g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)
DRUGIE ŚNIADANIE						
Sałatka z pestkami dyni (150g), chlebem razowym (GLU PSZ) (60g) i gotowanym jajkiem (JAJ) (50g)	Pieczywo chrupkie z pesto, warzywami i wędliną (GLU PSZ, MLE, ORZ) (200g)	Jogurt kokosowy (MLE) (150g) z nasionami chia	Sałatka owocowa z rozponką, orzechami włoskimi i płatkami migdałów (ORZ) (200g)	Jogurt (MLE) (150g) z truskawkami i masłem orzechowym (OZI) (15g)	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE) (150g) i pieczywem razowym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g)	Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z mozzarellą light (MLE) (40g), hummusem (SEZ) (10g) i ogórkiem
OBIAD						
Zupa z fasolką szparagową i ziemniakiem (SEL, MLE) (G) (400ml) Kurczak orientalny z komosą ryżową (200g) i surówką z kapusty pekińskiej (SEL, MLE) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z indyka z sosem koperkowym z puree ziemniaczanym (300g) i surówką z kwaszonej kapusty (SEL, MLE) (200g) (P, G) Woda (350ml)	Zupa jarzynowa z cukinią, koperkiem i kaszą pęczak (SEL, MLE, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Spaghetti (200g) bolońskie z surówką z sezonowych warzyw (GLU PSZ, MLE) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Barszcz na zakwasie, z Jajkiem (SEL, JAJ) (G) (400ml) Makaron razowy (200g) z kapustą, pestkami słonecznika i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (GLU PSZ) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Krem pomidorowy z grzankami razowymi (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Risotto (200g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem oraz surówką z selera z orzechami (SEL, MLE, ORZ) (200g) (D, G) Woda (350ml)	Zupa koperkowa z kalafiozem i makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) z czosnkiem i surówką Coleslaw (MLE) (200g) (P, G) Woda (350ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Mielone soczewicowe w sosie pieczarkowym makaronem razowym (200g) oraz surówką szwedzką (SEL, GLU PSZ) (200g) (P, G) Woda (350ml)

PODWIECZOREK						
Jogurt waniliowy (MLE) (150g) z orzechami (OZI) i owocami (100g)	Jogurt (MLE) (150g) z płatkami owsianymi (GLU OW) i świeżymi owocami (100g)	Twarożek (MLE) (200g) z płatkami migdałów (ORZ) i świeżymi owocami (100g)	Serek truskawkowy (MLE) (200g) z orzechami włoskimi (ORZ)	Salatka owocowa z owsianką kruszonką i posiekanymi orzechami ziemnymi (OZI, GLU OW) (200g)	Owsianka z jabłkiem, jogurtem i nasionami chia (MLE, GLU OW) (250g)	Jogurt kokosowy (MLE) (150g) z chia i świeżymi owocami (100g)
KOLACJA						
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) (100g) z Pieczywem razowym (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem żółtym (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twarożek (MLE) (100g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Salatka z makaronem razowym, pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (GLU PSZ, MLE) (150g) i bułką (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (40g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Wegański paprykarz (80g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), serem żółtym (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) i bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pastą z żółtego sera (MLE) (50g), pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
DRUGA KOLACJA						
Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z hummusem (SEZ) (20g), szynką (30g) i warzywami (50g)	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (5g), serem (MLE) (40g) i pomidorem	Pieczywo chrupkie (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z twarożkiem (MLE) (100g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z pastą z fasoli (60g)	Kanapki z pieczywa żytniego razowego (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z koperkowym twarożkiem (MLE) (100g) i pomidorem	Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem razowym (GLU PSZ) (60g), hummusem (SEZ) (10g) i warzywami	Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) z mozzarellą light (MLE) (40g), hummusem (SEZ) (10g) i ogórkiem
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2470.0 / B: 145.1 T: 82.0 / W: 310.9 NKT: 23.9 / WW: 21.9 / SCP: 46.1 / SÓL: 4.3 / Bł: 55.3	K: 2524.6 / B: 148.1 T: 87.9 / W: 302.2 NKT: 25.8 / WW: 20.8 / SCP: 45.7 / SÓL: 4.9 / Bł: 49.8	K: 2803.5 / B: 167.7 T: 110.0 / W: 303.8 NKT: 32.9 / WW: 20.9 / SCP: 50.8 / SÓL: 3.5 / Bł: 56.9	K: 2525.1 / B: 148.8 T: 77.2 / W: 330.0 NKT: 22.1 / WW: 22.0 / SCP: 59.2 / SÓL: 4.2 / Bł: 56.6	K: 2765.3 / B: 123.5 T: 110.3 / W: 348.8 NKT: 35.8 / WW: 24.9 / SCP: 59.0 / SÓL: 3.2 / Bł: 63.5	K: 2656.1 / B: 177.7 T: 63.9 / W: 365.7 NKT: 23.7 / WW: 26.5 / SCP: 57.8 / SÓL: 5.4 / Bł: 64.7	K: 2597.6 / B: 144.0 T: 70.7 / W: 372.1 NKT: 24.0 / WW: 26.7 / SCP: 45.9 / SÓL: 6.4 / Bł: 67.6

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 JEĆZ - zboża zawierające gluten jęczmienny

Dieta łatwostrawna 5-11.01.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Owsianka (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (80g), mozzarellą (MLE) (40g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Kasza manna z musem owocowym (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Serek wiejski (MLE) (150g), kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), mozzarellą light (MLE) (30g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Jaglanka z musem brzoskwiniowym (MLE) (G) (300ml) Kajzerka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Kakaowa gryczanka z owocami (MLE) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (SEL, GLU PSZ) (80g), serem mozzarella light (MLE) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Cynamonowy ryż na mleku z musem jabłkowym (MLE) (G) (300ml) Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), serem mozzarella light (MLE) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (70g) i warzywami (60g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta jajeczna z koperkiem (JAJ, MLE) (100g), z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z makaronem ryżowym i nutą wanilii (MLE) (G) (300ml) Jajo gotowane (JAJ) z sałatką jarzynową (SEL, MLE, JAJ) (100g), bułką pszenną (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Zupa z fasolką szparagową i ziemniakiem (SEL, MLE) (G) (400ml) Kurczak orientalny z komosą ryżową (200g) i gotowanym groszkiem z marchewką (SEL, MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa warzywna z jajkiem (SEL, JAJ) (G) (400ml) Pieczone podudzie z indyka z sosem koperkowym z puree ziemniaczanym (300g) i gotowaną fasolką szparagową (SEL, MLE) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa jarzynowa z cukinią, koperkiem i kaszą wiejską (SEL, MLE, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Spaghetti (200g) bolońskie z gotowanym kalafiozem (GLU PSZ, MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml) Makaron (200g) z cukinią, marchewką i groszkiem (GLU PSZ) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Risotto (200g) z zielonym groszkiem, pieczonym łososiem oraz z warzywami na parze (SEL, MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa koperkowa z kalafiozem i makaronem (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml) Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) i marchew z groszkiem (MLE) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krupnik z natką pietruszki (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Pierogi z serem (200g) i sałatką z pomidorów oraz gotowanym kalafiozem (GLU PSZ, MLE, JAJ) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)
KOLACJA						

Pasta jajeczna z koperkiem (JAJ, MLE) (100g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i miksem świeżych warzyw (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z szynki (70g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), gotowanym jajkiem (JAJ), masłem (MLE) (10g) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), twaróg chudy (MLE) (50g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), koperkowy twarożek (MLE) (100g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ), twarożkiem z koperkiem (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Serek wiejski lekki (MLE) (150g), szynka (45g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczywo (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z pastą twarogową (MLE) (60g), pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2436.1 / B: 133.9 T: 80.6 / W: 307.4 NKT: 28.9 / SCP: 53.3 / SÓL: 4.5 / BŁ: 30.5	K: 2216.5 / B: 127.6 T: 68.1 / W: 284.2 NKT: 27.9 / SCP: 48.8 / SÓL: 4.5 / BŁ: 26.9	K: 2351.4 / B: 108.8 T: 86.2 / W: 302.3 NKT: 31.7 / SCP: 46.9 / SÓL: 3.9 / BŁ: 27.3	K: 2125.0 / B: 106.7 T: 57.3 / W: 306.7 NKT: 23.3 / SCP: 48.0 / SÓL: 3.9 / BŁ: 27.7	K: 2266.3 / B: 100.5 T: 70.7 / W: 315.8 NKT: 26.6 / SCP: 50.8 / SÓL: 4.3 / BŁ: 26.1	K: 2246.0 / B: 136.0 T: 60.7 / W: 302.5 NKT: 25.6 / SCP: 50.0 / SÓL: 5.2 / BŁ: 34.0	K: 2273.2 / B: 129.2 T: 77.7 / W: 275.8 NKT: 37.1 / SCP: 57.2 / SÓL: 4.4 / BŁ: 24.8

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 JEĆCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny