

Dieta podstawowa 19-25.01.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
Kasza manna z nasionami chia i musem owocowym (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym (MLE, SEL, JAJ) (150g), kajzerką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), mozzarellą (MLE) (60g) i świeżymi warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Kakaowa gryczanka z musem wieloowocowym (MLE, GLU OW) (G) (300ml) Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem (wyrób własny) (80g), serem (MLE) (45g), miksem warzyw (100g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Cynamonowy ryż na mleku z musem jabłkowym (MLE) (G) (300ml) Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (180g), chlebem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Orkiszanka z suszonymi owocami, babką płesznik i płatkami migdałowymi (MLE, GLU PSZ, ORZ, SO2) (G) (300ml) Pasztet mięsno-warzywny (SEL, JAJ, GLU PSZ) (100g) z serem gouda (MLE) (45g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Zupa mleczna z makaronem i nutą wanilii (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml) Zestaw past twarogowych: pomidorowa (MLE) (80g), koperkowa (MLE) (80g) i łososiowa (MLE, RYB) (80g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)	Jaglanka z musem truskawkowym i migdałami (MLE, ORZ) (G) (300ml) Chleb pszenny (GLU PSZ) (60g) oraz bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z pastą z ciecierzycy, bazylii i suszonych pomidorów (90g) z domową szynką wieprzową (wyrób własny) (80g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)	Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynekami, jabłkiem i orzechami (MLE, GLU OW, ORZ) (G) (300ml) Jajo gotowane (JAJ) (55g) z bułką (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), serkiem typu fromage (wyrób własny) (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i świeżymi warzywami (100g) Domowe kakao (MLE) (350ml)
OBIAD						
Krem brokułowy (SEL) (G) (400ml) Łagodny kurczak curry (100g) z ryżem (200g) i surówką z kapusty (MLE) (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (SEL) (G) (400ml) Makaron (GLU PSZ) (200g) z twarogiem (MLE) (100g) i sosem truskawkowym (MLE) (200g) (G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml) Gulasz kozacki z soczewicą, indykiem i pieczarkami (200g), ryżem brązowym (200g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (D, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL) (G) (400ml) Podudzie pieczone (100g) z ziemniaczkami (280g) i zieloną pietruszką oraz surówką selera z orzechami oraz żurawiną (ORZ, MLE) (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pomidorowa (GLU PSZ, MLE) (G) (400ml) Ryba panierowana (100g) (RYB, JAJ, MLE, GLU PSZ) z ziemniaczkami (280g) z koperkiem i surówką z kapusty kwaszonej (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Zupa pieczarkowa z ziołowymi grzankami (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml) Lazania mięsna (MLE, GLU PSZ) (500g) z surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (P, G) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)	Krem z pomidorów i papryki (SEL) (G) (400ml) Naleśniki z farszem ruskim, sosem pieczarkowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i surówką Coleslaw (MLE) (200g) (P, D) Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)

DESER						
Jabłko (150g)	Mandarynki (190g)	Koktajl owocowy (MLE) (270g)	Jogurt z domową granolą (MLE, ORZ, GLU OW) (180g)	Jabłko (150g)	Jogurt waniliowy (MLE) (150g)	Koktajl czekoladowy (MLE) (230g)
KOLACJA						
Salatka grecka z serem Sałatkowym (MLE), razowym makaronem (GLU PSZ), słonecznikiem, czarnuszką (200g), bułką (GLU PSZ) (50g) z koperkową pastą z twarogu (MLE) (70g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem (60g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Pasta z tuńczykiem, oliwą i szczypiorkiem (RYB, MLE) (150g), gotowane jajo (JAJ) (55g), chleb graham (GLU PSZ) (60g), kajzerka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pieczyno (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z hummusem z oliwkami (SEZ) (55g), pastą z twarogu i prażonym słonecznikiem (MLE) (90g), masłem (MLE) (10g) oraz warzywami (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Owocowy twarożek (MLE) (150g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), kajzerką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), gotowanym jajkiem (JAJ) (55g) oraz warzywami (100g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Mozzarella (MLE) (45g), hummus paprykowy (SEZ) (40g), pesto bazyliowe (ORZ, MLE) (20g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i świeże warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)	Kremowy pasztet mięsno-warzywny (JAJ, MLE, GLU PSZ, SEL) (120g), bułka (GLU PSZ) (50g), pieczywo (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), ogórkiem kiszonym, pomidorem (100g) i serem salami (MLE) (45g) Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)	Pasta z żółtego sera (MLE) (45g), domowa kiełbasa (wyrób własny) (80g), pieczywo (GLU PSZ) (60g), bułka (GLU PSZ) (50g), masło (MLE) (10g) i warzywa (100g) Herbata owocowa bez cukru (350ml)
PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA						
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
K: 2681.5 / B: 129.0 T: 92.3 / W: 356.5 NKT: 38.0 / SCP: 73.7 / SÓL: 3.2 / Bł: 45.5	K: 2636.8 / B: 149.1 T: 74.7 / W: 363.8 NKT: 36.5 / SCP: 65.5 / SÓL: 5.4 / Bł: 36.8	K: 2807.7 / B: 134.2 T: 89.5 / W: 392.1 NKT: 27.5 / SCP: 88.6 / SÓL: 4.2 / Bł: 52.6	K: 2567.9 / B: 133.8 T: 92.3 / W: 317.4 NKT: 36.9 / SCP: 47.1 / SÓL: 4.8 / Bł: 41.5	K: 2611.1 / B: 125.4 T: 94.1 / W: 328.6 NKT: 39.9 / SCP: 82.1 / SÓL: 4.1 / Bł: 36.2	K: 3181.4 / B: 173.3 T: 105.8 / W: 405.1 NKT: 40.4 / SCP: 82.0 / SÓL: 5.5 / Bł: 50.6	K: 2609.0 / B: 153.6 T: 90.8 / W: 317.9 NKT: 39.6 / SCP: 95.2 / SÓL: 5.0 / Bł: 38.2

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