

Dieta podstawowa 16-22.02.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Kasza manna z nasionami chia i musem owocowym (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Kakaowa gryczanka z musem wieloowocowym (MLE, GLU OW) (G) (300ml)</p> <p>Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem (wyrób własny) (80g), serem gouda (MLE) (45g), miksem warzyw (100g), masłem (MLE) (10g) i dipem jogurtowo-pietruszkowym (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Cynamonowy ryż na mleku z musem jabłkowym (MLE) (G) (300ml)</p> <p>Pankejkki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z serem (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Orkiszanka z suszonymi owocami, babką płesznik i płatkami migdałowymi (MLE, GLU PSZ, ORZ, SO2) (G) (300ml)</p> <p>Paszтет 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)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem i nutą wanilii (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Jaglanka z musem truskawkowym i orzechami (MLE, OZI) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynekami, jabłkiem i orzechami (MLE, GLU OW, ORZ) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>
OBIAD						
<p>Krem brokułowy z grzankami (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Łagodny kurczak curry (100g) z ryżem (200g) i surówką z kapusty (MLE) (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Barszcz po ukraińsku z ziemniakiem i fasolą (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Makaron (GLU PSZ) (200g) z twarogiem (MLE) (100g) i sosem truskawkowym (MLE) (200g) (G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krupnik z zieloną pietruszką (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml)</p> <p>Gulasz kozacki z soczewicą, tofu (SOJ) i pieczarkami (200g), ryżem brązowym (200g) i surówką z białej kapusty z marchewką, vinegretem i zieloną pietruszką (200g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa orientalna z makaronem ryżowym (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Podudzie pieczone (100g) z ziemniaczkami (280g) i zieloną pietruszką oraz surówką selera z orzechami oraz żurawiną (ORZ, MLE) (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa (GLU PSZ, MLE) (G) (400ml)</p> <p>Ryba panierowana (100g) (RYB, JAJ, MLE, GLU PSZ) z ziemniaczkami (280g) z koperkiem i surówką z kapusty kwaszonej (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziołowymi grzankami (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Lazania mięsna (MLE, GLU PSZ) (500g) z surówką z marchewki z pomarańczą (200g) (P, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krem z pomidorów i papryki z groszkiem ptysiowym (SEL, JAJ, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Naleśniki z farszem ruskim, sosem pieczarkowym (JAJ, MLE, GLU PSZ) (400g) i surówką Coleslaw (MLE) (200g) (P, D)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>

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						
Sałátka 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)	Pieczycwo (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: 2720.2 / B: 130.5 T: 92.5 / W: 364.7 NKT: 38.0 / SCP: 73.7 / SÓL: 3.2 / Bł: 73.9	K: 2626.8 / B: 148.8 T: 73.9 / W: 363.5 NKT: 36.5 / SCP: 65.5 / SÓL: 5.4 / Bł: 36.3	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: 3180.4 / B: 173.8 T: 105.3 / W: 405.1 NKT: 40.4 / SCP: 82.0 / SÓL: 5.5 / Bł: 50.3	K: 2728.8 / B: 157.5 T: 98.4 / W: 327.4 NKT: 39.6 / SCP: 95.2 / SÓL: 5.0 / Bł: 38.5

Dieta podstawowa 23.02-1.03.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Gryczanka z wanilią i suszonymi owocami (MLE, GLU OW) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Orkiszanka z morelą, chia i płatkami migdałowymi (MLE, ORZ, GLU PSZ, SO2) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Jaglanka szarlotkowa z orzechami i daktylami (MLE, ORZ) (G) (300ml)</p> <p>Kajzerka (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo (GLU PSZ) (60g) z pieczonym indykiem (80g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Grysik z żurawiną i nerkowcem (MLE, GLU PSZ) (G) (300ml)</p> <p>Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), hummusem paprykowym (SEZ) (40g), serem edamskim (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>	<p>Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami i orzechami (MLE, ORZ, GLU OW) (G) (300ml)</p> <p>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)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinia (MLE) (G) (300ml)</p> <p>Pankejkiki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułką (GLU PSZ) (50g) z serem (MLE) (30g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>
OBIAD						
<p>Krem ziemniaczany z tymiankiem i groszkiem ptysiowym (SEL, GLU PSZ, JAJ) (G) (400ml)</p> <p>Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (GLU PSZ) z ryżem (200g), sosem pomidorowym oraz surówką z buraczków (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Klopsiki warzywne (GLU PSZ, JAJ) (150g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g), sosem pomidorowym i surówką coleslaw (MLE) (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Zapiekanka ziemniaczana z brokułami, suszonymi pomidorami (JAJ, MLE) (500g) i surówką z marchewki z pomarańczą (P, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Kremowy kapuśniak z ziemniakiem i koperkiem (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Chili con carne (100g) z ryżem (200g) i surówką ze świeżych warzyw z oliwą (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krem porowy z grzankami ziołowymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) z zielonym groszkiem, ziemniakami (280g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa meksykańska z batatami (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Schab (100g) ze śliwką w sosie własnym z kaszą gryczaną (200g) i surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (MLE, GLU PSZ, SEL) (G) (400ml)</p> <p>Ziemniaki (280g) z ziołami, kurczakiem (100g) duszonym w warzywach i surówką z czerwonej kapusty (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>

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: 2728.0 / B: 133.9 T: 100.0 / W: 346.0 NKT: 39.1 / SCP: 94.7 / SÓL: 4.8 / BŁ: 42.7	K: 2572.3 / B: 122.5 T: 83.1 / W: 347.3 NKT: 32.7 / SCP: 69.7 / SÓL: 4.1 / BŁ: 32.6	K: 2791.6 / B: 139.3 T: 97.6 / W: 354.0 NKT: 33.7 / SCP: 76.2 / 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 pszeniczny 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