

Dieta podstawowa 8-14.06.2026

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Owsianka z nasionami chia i musem owocowym (MLE, GLU OW) (G) (300ml)</p> <p>Sałatka 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>Lekkie caprese z pomidorami (MLE) (180g), chlebem (GLU PSZ) (60g), bułką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym kurczakiem (wyrób własny) (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>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)</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 pełnoziarnistymi (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 pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (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 z ryżem brązowym (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 razowymi (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 makaronem pełnoziarnistym (SEL, 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)	Banan (120g)	Domowe ciasto drożdżowe z owocami i owsianą kruszonką z kokosem (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (P) (150g)	Wielooowocowy koktajl na maślanie (MLE) z nasionami chia i masłem orzechowym (OZI) (250g)	Jabłko (150g)	Jogurt waniliowy (MLE) (150g)	Koktajl czekoladowy (MLE) (230g)
KOLACJA						
Sałatka 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)	Pieczywo (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)	Szynka drobiowa (45g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), kajzerką (GLU PSZ) (50g), masłem (MLE) (10g), pastą jajeczną (JAJ, MLE) (70g) 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 ementaler (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: 2709.6 / B: 130.3 T: 93.7 / W: 360.2 NKT: 38.3 / SCP: 74.4 SÓL: 3.2 / F: 73.9	K: 2655.4 / B: 148.2 T: 73.9 / W: 369.9 NKT: 36.4 / SCP: 71.0 SÓL: 5.4 / F: 36.3	K: 2932.9 / B: 132.7 T: 100.4 / W: 401.0 NKT: 28.9 / SCP: 76.3 SÓL: 4.2 / F: 52.6	K: 2524.2 / B: 126.0 T: 94.2 / W: 318.8 NKT: 35.9 / SCP: 44.0 SÓL: 4.8 / F: 41.5	K: 2604.7 / B: 124.7 T: 94.2 / W: 328.1 NKT: 40.0 / SCP: 82.3 SÓL: 4.1 / F: 36.2	K: 3188.1 / B: 174.9 T: 106.0 / W: 404.9 NKT: 41.1 / SCP: 82.9 SÓL: 5.5 / F: 50.3	K: 2663.3 / B: 155.6 T: 91.2 / W: 328.9 NKT: 39.7 / SCP: 95.3 SÓL: 5.0 / F: 38.5

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE						
<p>Gryczanka z wanilią i suszonymi owocami (MLE, GLU OW) (G) (300ml)</p> <p>Pasta pietruszkowa (MLE) (100g), pieczony schab (50g) z sosem jogurtowym (MLE), 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, siemieniem lnianym i płatkami migdałowymi (MLE, ORZ, GLU PSZ, SO2) (G) (300ml)</p> <p>Pasta litewska (MLE) (200g) 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), orientalną pastą z dyni (MLE) (G) (100g), domową wędliną (wyrób własny) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami sezonowymi (100g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) (350ml)</p>	<p>Budyń (MLE) z tapioki z mussem owocowym, orzechami (OZI) i kokosem (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>Hummus szpinakowy z pestkami dyni (SEZ) (60g) z bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), domową pieczenią drobiową z indykiem (P) (100g), 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>Panekjki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (3szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (150g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z twarożkiem z rzodkiewką (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)</p> <p>Domowe kakao (MLE) (350ml)</p>
OBIAD						
<p>Krem ziemniaczany z tymiankiem i grzankami razowymi (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Pieczone podudzie z kurczaka (100g) oprószone marchewką (GLU PSZ) z ryżem (200g), sosem z pieczonych warzyw i surówką z buraczków z zieloną pietruszką (100g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Klopsiki warzywne (GLU PSZ, JAJ) (150g) z ziemniakami (280g), sosem koperkowym i surówką coleslaw (MLE) (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL) (G) (400ml)</p> <p>Pieczarkowa kasza (200g) z kurczakiem (100g), płatkami migdałów (ORZ), koperkiem i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (D, G)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Krem z gruszki i z pietruszki z pełnoziarnistymi grzankami ziołowymi (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Chili con carne (100g) z ryżem brązowym (200g) i surówką ze świeżych warzyw z oliwą (D, G) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa (SEL) z ryżem brązowym i koperkiem (400ml) (G)</p> <p>Kotleciki rybne (GLU PSZ, RYB, JAJ) (P) (300g) z sosem pomidorowym, ziemniakami (G) (210g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (150g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa meksykańska z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ) (G) (400ml)</p> <p>Schab (100g) ze śliwką w sosie własnym z kaszą gryczaną (200g) i surówką z selera z żurawiną (SEL, MLE) (200g)</p> <p>Kompot owocowy (bez cukru) (350ml)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (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 (MLE) z karobem, masłem orzechowym (OZI), bananem i nasionami chia (250g)	Jabłko (150g)	Koktajl owsiany (MLE, GLU OW) (300g)	Banan (120g)	Jogurt waniliowy z konfiturą owocową (MLE) (300g)	Jabłko (150g)	Maślanka z ekspandowanym amarantusem i owocami (MLE) (200g)
KOLACJA						
Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z serem gouda (MLE) (60g), warzywami (100g), hummusem z suszonymi pomidorami (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 ementaler (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 winogret (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 pieczoną 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: 2854.1 / B: 134.4 T: 94.4 / W: 388.9 NKT: 37.6 / SCP: 79.8 SÓL: 5.3 / F: 36.9	K: 2568.6 / B: 119.4 T: 90.6 / W: 336.8 NKT: 37.2 / SCP: 67.6 SÓL: 4.7 / F: 51.1	K: 2747.8 / B: 139.1 T: 94.1 / W: 352.1 NKT: 33.7 / SCP: 88.9 SÓL: 4.8 / F: 42.7	K: 2658.5 / B: 119.6 T: 85.0 / W: 372.4 NKT: 32.3 / SCP: 83.5 SÓL: 4.1 / F: 32.6	K: 2609.8 / B: 134.8 T: 94.5 / W: 318.7 NKT: 34.7 / SCP: 64.1 / SÓL: 5.1 / F: 37.1	K: 2607.2 / B: 127.9 T: 92.3 / W: 339.5 NKT: 31.5 / SCP: 61.8 SÓL: 3.9 / F: 40.0	K: 2293.9 / B: 122.5 T: 75.3 / W: 292.4 NKT: 27.5 / SCP: 68.8 SÓL: 4.5 / F: 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] F - 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