

Niedziela 1.03. 2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta papkowata	Dieta bogatobiałkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinią (MLE) (300g) (G) Pancakejki (GLU, MLE, JAJ) (200g) (P), kajzerka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), serem gouda (MLE) (30g), roszponką(20g) i ogórkiem (20g) Herbata czarna bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinią (MLE) (300g) (G) Pancakejki (GLU, MLE, JAJ) (200g) (P), kajzerka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (30g), roszponką(20g) i ogórkiem (20g) Herbata czarna bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinią (MLE) (300g) (G) Pancakejki (GLU, MLE, JAJ) (200g) (P), kajzerka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (30g), roszponką(20g) i ogórkiem (20g) Herbata czarna bez cukru (250ml)	Zupa mleczna z ryżem i brzoskwinią (MLE) (300g) (G) Pancakejki (GLU, MLE, JAJ) (200g) (P), kajzerka (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g), serem mozzarella (MLE) (60g), roszponką(20g) i ogórkiem (20g) Herbata czarna bez cukru (250ml)	Pancakejki (GLU, MLE, JAJ) (200g) (P), bułka żytnia (GLU PSZ) (65g) z masłem (MLE) (10g), serem gouda (MLE) (30g), roszponką (20g) i ogórkiem (20g) Herbata czarna bez cukru (250ml)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (SEL, MLE) (400g) (G) Kurczak (120g) duszony w warzywach (SEL) z ziemniakami (280g) i surówką z czerwonej kapusty (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z makaronem i fasolką szparagową (SEL, MLE, GLU) (400g) (G) Kurczak (120g) duszony w warzywach (SEL) z ziemniakami (280g) i gotowanymi różyczkami brokułu (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z makaronem i fasolką szparagową (SEL, MLE, GLU) (400g) (G) Kurczak (120g) duszony w warzywach (SEL) z ziemniakami (280g) i gotowanymi różyczkami brokułu (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa z makaronem i fasolką szparagową (SEL, MLE, GLU) (400g) (G) Kurczak (160g) duszony w warzywach (SEL) z ziemniakami (280g) i gotowanymi różyczkami brokułu (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)	Zupa pieczarkowa z pełnoziarnistym makaronem (SEL, MLE) (400g) (G) Kurczak (120g) duszony w warzywach (SEL) z ziemniakami (280g) i surówką z czerwonej kapusty (100g) Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)
Kolacja	Pieczywo graham (GLU) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (100g), masłem (MLE) (10g), szynką majerankową (60g), ogórkiem (40g) i sałatą lodową (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (100g), masłem (MLE) (10g), szynką majerankową (60g), pomidorem (40g) i sałatą lodową (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (100g), masłem (MLE) (10g), szynką majerankową (60g), pomidorem (40g) i sałatą lodową (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo pszenne (GLU) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (100g), masłem (MLE) (10g), szynką majerankową (100g), pomidorem (40g) i sałatą lodową (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)	Pieczywo graham (GLU) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (100g), masłem (MLE) (10g), szynką majerankową (60g), ogórkiem (40g) i sałatą lodową (20g) Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)
Posiłek nocny/II kolacja	Bułka kajzerka (GLU) (50g) z twarogiem z koperkiem (MLE) (40g), roszponką (10g) i pomidorem (20g)	Bułka kajzerka (GLU) (50g) z twarogiem z koperkiem (MLE) (40g), roszponką (10g) i pomidorem (20g)	Maślanka (MLE) (200g) zmiksowana z owocami (100g) i masłem (MLE) (10g)	Bułka kajzerka (GLU) (50g) z twarogiem z koperkiem (MLE) (40g), roszponką (10g) i pomidorem (20g)	Pieczywo żytnie (GLU) (90g) z twarogiem z koperkiem (MLE) (40g), roszponką (10g) i pomidorem (20g)
Wartość odżywcza	K: 2015,3 / B: 111.8 T: 58.2 / W: 273.6.NKT: 27/1 / SCP: 55.3 / F: 35.8 / Na: 1971.3	K: 1857.5 / B: 109.1 / T: 47.7 / W: 258.2 / NKT: 21.3 / SCP: 25.2 / F: 19.6 / Na: 2021.8	K: 1711.5 / B: 100.1 / T: 47.7 / W: 218.2 / NKT: 21.3 / SCP: 25.2 / F: 19.6 / Na: 2021.8	K: 1937.5 / B: 129.1 / T: 47.7 / W: 258.2 / NKT: 21.3 / SCP: 25.2 / F: 19.6 / Na: 2021.8	K: 2038.2 / B: 119.9 T: 56.2 / W: 279.1.NKT: 25.1 / SCP: 50.1 / F:40.8 / Na: 1971.3

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] Na - sól [mg] F - błonnik pokarmowy [g]	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