

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
01.06.2026 Poniedziałek		
02.06.2026 Wtorek	- Kotlet mielony z kaszą bulgur - Buraczki zasmażane w sosie własnym - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i>	467 kcal
03.06.2026 Środa	- Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych z ziemniakami z koperkiem - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	431 kcal
04.06.2026 Czwartek		
05.06.2026 Piątek		

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
08.06.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie śmietanowo - pomidorowym - Gotowany brokuł - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	465 kcal
09.06.2026 Wtorek	- Gyros z kurczaka z ryżem - Sos tzatziki z zielonym ogórkiem - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory,</i>	467 kcal
10.06.2026 Środa	- Kotlet pożarski z ziemniakami z koperkiem - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i>	454 kcal
11.06.2026 Czwartek	- Polędwiczki z kurczaka z ziemniakami puree - Surówka z pora - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	461 kcal
12.06.2026 Piątek	- Pierogi z serem i truskawkami - Surówka z marchewki - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	461 kcal

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
15.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Makaron spaghetti w sosie po bolońsku- Surówka z białej kapusty- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	449 kcal
16.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Potrawka z kurczaka z ryżem- Marchewka duszona na maśle- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	428 kcal
17.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami z koperkiem- Surówka z kapusty pekińskiej- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	458 kcal
18.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Bogracz wieprzowy z pyzą drożdżową- Surówka z czerwonej kapusty i jabłka- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	458 kcal
19.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Ryba panierowana z serem z ziemniakami puree- Mix gotowanych warzyw- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	471 kcal

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
22.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Sos a'la carbonara z szynką drobiową i makaronem- Fasolka szparagowa- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	439 kcal
23.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Pieczona pałka z kurczaka z ziemniakami puree- Surówka z młodej kapusty z jogurtem- Woda <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory</i></p>	449 kcal
24.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Bułeczka bao z gyrosem z kurczaka- Surówka z zielonego ogórka, czerwonej kapusty z jogurtem- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	462 kcal
25.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną- Ogórek małosolny- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	447 kcal
26.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Paluszki rybne z mintaja z ziemniakami z koperkiem- Surówka z kiszanej kapusty- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	482 kcal

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
29.06.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie arabiatta - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	466 kcal
30.06.2026 Wtorek	- Kotlet schabowy z ziemniakami - Kapusta młoda zasmażana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	459 kcal