



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
02.03.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie pomidorowo - śmietankowym - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	566 kcal
03.03.2026 Wtorek	- Pieczona palka z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten</i>	576 kcal
04.03.2026 Środa	- Bogracz z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	560 kcal
05.03.2026 Czwartek	- Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych z puree ziemniaczanym - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	531 kcal
06.03.2026 Piątek	- Panierowany filet z mintaja z ryżem - Sos grecki z warzywami okopowymi <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	561 kcal



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
09.03.2026 Poniedziałek	- Makaron mieszany (zwykły/pełnoziarnisty) z sosem po bolońsku - Surówka z białej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	555 kcal
10.03.2026 Wtorek	- Gulasz wieprzowy z ciecierzycą i kaszą jęczmienną perłową - Buraczki zasmażane - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	577 kcal
11.03.2026 Środa	- Panierowany filec z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i>	576 kcal
12.03.2026 Czwartek	- Pulpety wieprzowe w sosie węgierskim z kaszą kuskus - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i>	546 kcal
13.03.2026 Piątek	- Panierowany filec z mintaja z serem i puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem <i>Alergeny: m seler, gluten, jaja, ryby, mleko i jego przetwory</i>	551 kcal



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
16.03.2026 Poniedziałek	- Czekoladowe pierogi z serem - Mus owocowy - Marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i>	587 kcal
17.03.2026 Wtorek	- Kotlet mielony z ziemniakami i koperkiem - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i>	550 kcal
18.03.2026 Środa	- Szare kluski z omastą - Kapusta kiszona zasmażana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	574 kcal
19.03.2026 Czwartek	- Bułeczki bao z kebabem z kurczaka i warzywami - Sos jogurtowy - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	566 kcal
20.03.2026 Piątek	- Paluszki rybne z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszonej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	590 kcal



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
23.03.2026 Poniedziałek	- Kolorowe pierogi leniwe z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	530 kcal
24.03.2026 Wtorek	- Potrawka z kurczaka z ryżem - Marchewka duszona na maśle - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	561 kcal
25.03.2026 Środa	- Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	537 kcal
26.03.2026 Czwartek	- Gulasz węgierski z pyzą drożdżową - Surówka z kapusty i ogórka świeżego z jogurtem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	540 kcal
27.03.2026 Piątek	- Panierowany filet z mintaja z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszzonej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	560 kcal



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
30.03.2026 Poniedziałek	- Sos a'la carbonara z szynką i makaronem - Marchew gotowana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	581 kcal
31.03.2026 Wtorek	- Gyros z kurczaka z ryżem - Sos jogurtowy - Ogórek - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	532 kcal