



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
02.03.2026 Poniedziałek	- Zupa jarzynowa - Makaron w sosie pomidorowo - śmietankowym - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	579 kcal
03.03.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem - Pieczona pałka z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten</i>	562 kcal
04.03.2026 Środa	- Zupa serowa z grzankami - 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	- Zupa pieczarkowa z ziemniakami - 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>	552 kcal
06.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z makaronem - Panierowany filet z mintaja z ryżem - Sos grecki z warzywami okopowymi <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	604 kcal



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
09.03.2026 Poniedziałek	- Zupa ogórkowa z ziemniakami - Makaron mieszany (zwykły/pełnoziarnisty) z sosem po bolońsku - Surówka z białej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	580 kcal
10.03.2026 Wtorek	- Zupa krem z brokułów z grzankami - Gulasz wieprzowy z ciecierzycą i kaszą jęczmienną perłową - Buraczki zasmażane - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	591 kcal
11.03.2026 Środa	- Rosół z lanymi kluskami - Panierowany fileć z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i>	583 kcal
12.03.2026 Czwartek	- Kapuśniak - Pulpety wieprzowe w sosie węgierskim z kaszą kuskus - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i>	597 kcal
13.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z ryżem - Panierowany fileć 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>	586 kcal



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
16.03.2026 Poniedziałek	- Krupnik - Czekoladowe pierogi z serem - Mus owocowy - Marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i>	627 kcal
17.03.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem - Kotlet mielony z ziemniakami i koperkiem - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i>	560 kcal
18.03.2026 Środa	- Zupa krem z dyni i pieczonej papryki z grzankami - Szare kluski z omastą - Kapusta kiszona zasmażana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	599 kcal
19.03.2026 Czwartek	- Zupa porowa z ziemniakami - Bułeczki bao z kebabem z kurczaka i warzywami - Sos jogurtowy - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	585 kcal
20.03.2026 Piątek	- Barszcz zabieleny z makaronem - Paluszki rybne z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszonej - Woda	591 kcal



DIETA PODSTAWOWA

Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
23.03.2026 Poniedziałek	- Żurek z kielbaską - Kolorowe pierogi leniwe z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	570 kcal
24.03.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem - Potrawka z kurczaka z ryżem - Marchewka duszona na maśle - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	580 kcal
25.03.2026 Środa	- Zupa ziemniaczana - Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	589 kcal
26.03.2026 Czwartek	- Kapuśniak ze słodkiej kapusty - Gulasz węgierski z pyzą drożdżową - Surówka z kapusty i ogórka świeżego z jogurtem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	582 kcal



DIETA PODSTAWOWA

27.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z makaronem - Panierowany filet z mintaja z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszonej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	<i>560 kcal</i>
------------------------------------	---	-----------------

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
30.03.2026 Poniedziałek	- Zupa minestrone - Sos a'la carbonara z szynką i makaronem - Marchew gotowana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	<i>607 kcal</i>
31.03.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem - Gyros z kurczaka z ryżem - Sos jogurtowy - Ogórek - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	<i>553 kcal</i>