

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
01.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Krupnik z kaszą jęczmienną-Kurczak w sosie słodko - kwaśnym z ryżem- Surówka po azjatycku- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten,</i></p>	590 kcal
02.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Rosół z makaronem- Kotlet mielony z kaszą bulgur- Buraczki zasmażane w sosie własnym- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i></p>	590 kcal
03.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Barszcz zabieleny z makaronem- Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych z ziemniakami z koperkiem- Surówka z marchewki i ananasa- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	577 kcal
04.06.2026 Czwartek	<p><i>Alergeny:</i></p>	kcal
05.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa owocowa z makaronem- Burgery rybne z ziemniakami z koperkiem- Surówka z kiszonej kapusty- Woda <p><i>Alergeny:seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	610 kcal

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
08.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa jarzynowa z ziemniakami- Makaron w sosie śmietanowo - pomidorowym- Gotowany brokuł- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	614 kcal
09.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Kapuśniak z młodej kapusty- Gyros z kurczaka z ryżem- Sos tzatziki z zielonym ogórkiem- Woda <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory,</i></p>	591 kcal
10.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Rosół z makaronem- Kotlet pożarski z ziemniakami z koperkiem- Surówka colesław- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i></p>	623 kcal
11.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa krem z brokuła z grzankami- Polędwiczki z kurczaka z ziemniakami puree- Surówka z pora- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	578 kcal
12.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa pomidorowa z ryżem- Pierogi z serem i truskawkami- Surówka z marchewki- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	609 kcal

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
15.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa ziemniaczana- Makaron spaghetti w sosie po bolońsku- Surówka z białej kapusty- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	591 kcal
16.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Rosół z makaronem- Potrawka z kurczaka z ryżem- Marchewka duszona na maśle- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	585 kcal
17.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Botwinka- Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami z koperkiem- Surówka z kapusty pekińskiej- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	601 kcal
18.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa krem z kalafiora z grzankami- Bogracz wieprzowy z pyzą drożdżową- Surówka z czerwonej kapusty i jabłka- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	614 kcal
19.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa pomidorowa z makaronem- Ryba panierowana z serem z ziemniakami puree- Mix gotowanych warzyw- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	595 kcal

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
22.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa krem z marchewki z nutą pomarańczy z grzankami- Sos a'la carbonara z szynką drobiową i makaronem- Fasolka szparagowa- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	609 kcal
23.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa ogórkowa z ziemniakami- Pieczona pałka z kurczaka z ziemniakami puree- Surówka z młodej kapusty z jogurtem- Woda <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory</i></p>	580 kcal
24.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Rosół z lanymi kluskami- 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>	612 kcal
25.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Żurek z kiełbaską- Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną- Ogórek małosolny- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	611 kcal
26.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa z młodej kalarepy- Paluszki rybne z mintaja z ziemniakami z koperkiem- Surówka z kiszzonej kapusty- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	593 kcal

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
29.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa serowa z grzankami- Makaron w sosie arabiatta- Gotowany kalafior- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	607 kcal
30.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Rosół z makaronem- Kotlet schabowy z ziemniakami- Kapusta młoda zasmażana- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	616 kcal