

# DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
04.05.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa minestrone z białą fasolą</li><li>- Sos carbonara z makaronem spaghetti mieszanym (pszenny/pełnoziarnisty)</li><li>- Gotowany brokuł</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	573 kcal
05.05.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rosół z makaronem</li><li>- Połędwiczki z kurczaka z ziemniakami i koperkiem</li><li>- Surówka colesław</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja, gorczyca</i></p>	579 kcal
06.05.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami</li><li>- Sos myśliwski z kopytkami</li><li>- Kapusta kiszona zasmażana</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	613 kcal
07.05.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa krem marchewkowo - dyniowy z groszkiem ptysiowym</li><li>- Kotlet schabowy z puree ziemniaczanym</li><li>- Mizeria</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	622 kcal
08.05.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa pomidorowa z makaronem</li><li>- Naleśniki z serem i musem truskawkowym</li><li>- Surówka z marchewki i ananasa</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory,</i></p>	606 kcal

# DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
11.05.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa z żółtą fasolką szparagową</li><li>- Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną</li><li>- Ogórek kiszony</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	601 kcal
12.05.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Złocisty rosół z lanymi kluskami</li><li>- Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z pyzą drożdżową</li><li>- Fasolka szparagowa</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaja</i></p>	583 kcal
13.05.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa serowa z grzankami</li><li>- Rolada wieprzowa z warzywami i puree ziemniaczanym</li><li>- Surówka z czerwonej kapusty i jabłka</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	592 kcal
14.05.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem</li><li>- Kurczak w sosie własnym z ryżem</li><li>- Surówka z białej kapusty po azjatycku</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	615 kcal
15.05.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa krem z pomidorów z grzankami</li><li>- Złocisty filet z morskczuka z ziemniakami z koperkiem</li><li>- Surówka z kiszonej kapusty</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, ryby, mleko i jego przetwory</i></p>	584 kcal

# DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
18.05.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa ogórkowa z ziemniakami</li><li>- Makaron spaghetti w sosie po bolońsku</li><li>- Marchewka z groszkiem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	597 kcal
19.05.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Żurek z kielbaską</li><li>- Pałka z kurczaka z różną z ziemniakami puree</li><li>- Buraczki zasmażane</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	583 kcal
20.05.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Barszcz zabieleny z makaronem</li><li>- Bogracz z kaszą gryczaną</li><li>- Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	584 kcal
21.05.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rosół z makaronem</li><li>- Potrawka z kurczaka z ryżem</li><li>- Marchewka duszona na maśle</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	601 kcal
22.05.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa pomidorowa z ryżem</li><li>- Nuggetsy z mintaja w tempurze z ziemniakami z koperkiem</li><li>- Bukiet warzyw na parze</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	570 kcal

# DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
25.05.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kapuśniak</li><li>- Sos arabiatta z makaronem świderki</li><li>- Kalafior gotowany na parze</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten,</i></p>	609 kcal
26.05.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa krem marchewkowo - porowy z grzankami</li><li>- Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami z koperkiem</li><li>- Surówka z selera i brzoskwini</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	579 kcal
27.05.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rosół z makaronem</li><li>- Pierogi z mięsem i omastą</li><li>- Kapusta biała zasmażana</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i></p>	607 kcal
28.05.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Barszcz ukraiński z białą fasolą</li><li>- Bułeczka bao z gyrosem z kurczaka</li><li>- Sos z jogurtu z modrą kapustą i zielonym ogórkiem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	566 kcal
29.05.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa pomidorowa z makaronem</li><li>- Paluszki rybne z mintaja i puree ziemniaczanym</li><li>- Surówka z białej kapusty z ogórkiem i jogurtem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	623 kcal

# DIETA PODSTAWOWA

