

DIETA PODSTAWOWA



DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ENERGIA [kcal]
02.03.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Ser żółty - Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony - Ogórek - Kakao <p><i>Alergeny: Gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa - Makaron w sosie pomidorowo - śmietankowym - Gotowany kalafior - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Banan - Woda <p><i>Alergeny:</i></p>	975 kcal
03.03.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Pasta jajeczna - Papryka czerwona - Kasza manna z mussem malinowym - Czarna herbata <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, gorczyca</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem - Pieczona pałka z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rogal maślany z masłem i miodem <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	961 kcal
04.03.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka pełnoziarnista z masłem - Szyńka drobiowa - Pomidor, sałata - Mleko <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa serowa z grzankami - Bogracz z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	946 kcal
05.03.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Pasztet wieprzowy - Ogórek kiszony - Owsianka z suszoną żurawiną - Napar owoce leśne <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pieczarkowa z ziemniakami - Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych z puree ziemniaczanym - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Budyń jaglany z wiśniami - Woda <p><i>Alergeny: mleko i jego przetwory</i></p>	937 kcal

DIETA PODSTAWOWA



06.03.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Twarożek ze szczypiorkiem - Powidła śliwkowe - Kalarepa - Kakao <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem - Panierowany filet z mintaja z ryżem - Sos grecki z warzywami okopowymi <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ciasto marchewkowe <p><i>Alergeny: gluten, jaja</i></p>	<p>936 kcal</p>
------------------------------------	--	--	---	-----------------

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ENERGIA [kcal]
09.03.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Kielbasa krakowska - Twarożek z nasionami lnu - Rzodkiewka - Kakao <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa z ziemniakami - Makaron mieszany (zwykły/pełnoziarnisty) z sosem po bolońsku - Surówka z białej kapusty - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pomarańcza - Woda <p><i>Alergeny:</i></p>	<p>921 kcal</p>
10.03.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Szyńka drobiowa - Pomidor - Płatki kukurydziane na mleku - Napar owoce leśne <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa krem z brokułów z grzankami - Gulasz wieprzowy z ciecierzycą i kaszą jęczmienną perłową - Buraczki zasmażane - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt naturalny z domową granolą <p><i>Alergeny: mleko i jego przetwory, gluten</i></p>	<p>986 kcal</p>
11.03.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Jajecznica ze szczypiorkiem - Dżem truskawkowy niskosłodzony - Papryka czerwona - Mleko <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z lanymi kluskami - Panierowany filet z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka colesław - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczone jabłko z żurawiną i płatkami migdałów <p><i>Alergeny:</i></p>	<p>973 kcal</p>

DIETA PODSTAWOWA



<p>12.03.2026 Czwartek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Ser żółty - Ogórek, sałata - Płatki jęczmienne na mleku z bananem - Napar z dzikiej róży <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kapuśniak - Pulpety wieprzowe w sosie węgierskim z kaszą kuskus - Mix gotowanych warzyw - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wafle ryżowe z masłem orzechowym <p><i>Alergeny: orzeszki ziemne</i></p>	<p>918 kcal</p>
<p>13.03.2026 Piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka pszenna z masłem - Twarożek truskawkowy - Pasta z pieczonej marchewki - Marchew - Kakao <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem - Panierowany filet z mintaja z serem i puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem <p><i>Alergeny: m seler, gluten, jaja, ryby, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jablecznik z kruszonką <p><i>Alergeny: gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	<p>961 kcal</p>

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ENERGIA [kcal]
<p>16.03.2026 Poniedziałek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Szynka wieprzowa - Pasta z czerwonej soczewicy - Ogórek - Kakao <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik - Czekoladowe pierogi z serem - Mus owocowy - Marchewka - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Banan - Woda <p><i>Alergeny:</i></p>	<p>937 kcal</p>

DIETA PODSTAWOWA



17.03.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Pieczywo mieszane z masłem- Powidła śliwkowe- Kalarepa- Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem- Napar malinowy <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Rosół z makaronem- Kotlet mielony z ziemniakami i koperkiem- Surówka z buraków- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Koktajl bananowo - szpinakowy na kefirze- Woda <p><i>Alergeny: mleko i jego przetwory</i></p>	967 kcal
18.03.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Pieczywo mieszane z masłem- Ser żółty- Pasta z warzyw okopowych- Pomidor- Mleko <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Zupa krem z dyni i pieczonej papryki z grzankami- Szare kluski z omastą- Kapusta kiszona zasmażana- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Jabłka zapiekane pod kruszonką- Woda <p><i>Alergeny: mleko i jego przetwory, gluten</i></p>	977 kcal
19.03.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Pieczywo mieszane z masłem- Gotowane jajko- Papryka czerwona- Czekoladowa owsianka z rodzynkami <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Zupa porowa z ziemniakami- Bułeczki bao z kebabem z kurczaka i warzywami- Sos jogurtowy- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Warzywa (papryka, ogórek, marchew) z hummusem- Woda <p><i>Alergeny:</i></p>	931 kcal
20.03.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Pieczywo mieszane z masłem- Dżem wiśniowy niskosłodzony- Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem- Ogórek kiszony- Kakao <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Barszcz zabieleny z makaronem- Paluszki rybne z puree ziemniaczanym- Surówka z kapusty kiszonej- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Buraczane brownie z wiśniami <p><i>Alergeny: gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	958 kcal



DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ENERGIA [kcal]
23.03.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Paszтет drobiowy - Dżem truskawkowy niskosłodzony - Ogórek kiszony - Kakao <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Żurek z kielbaską - Kolorowe pierogi leniwe z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gruszka - Woda <p><i>Alergeny:</i></p>	955 kcal
24.03.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Szynka wieprzowa - Pomidor - Kasza manna z cynamonem - Napar malinowy <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Bananowy jogurt straciatella - Woda <p><i>Alergeny: mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	989 kcal
25.03.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Ser żółty - Pasta z fasoli z dodatkiem jabłka - Papryka - Kakao <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana - Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciastka owsiane - Woda <p><i>Alergeny: mleko i jego przetwory, gluten</i></p>	911 kcal
26.03.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Powidła śliwkowe - Marchew - Kokosowa owsianka z malinami <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kapuśniak ze słodkiej kapusty - Gulasz węgierski z pyzą drożdżową - Surówka z kapusty i ogórka świeżego z jogurtem - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Panna cotta z musem malinowym - Woda <p><i>Alergeny: mleko i jego przetwory</i></p>	927 kcal

DIETA PODSTAWOWA



<p>27.03.2026 Piątek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Pasta jajeczna - Twarożek - Ogórek - Mleko <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, jaja, gorczyca</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem - Panierowany filet z mintaja z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszzonej - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowy (jabłko, banan, brzoskwinia) z wiórkami kokosowymi <p><i>Alergeny:</i></p>	<p>943 kcal</p>
--	--	---	--	-----------------

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	ENERGIA [kcal]
<p>30.03.2026 Poniedziałek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Ser żółty - Pasta z czerwonej soczewicy - Ogórek - Kakao <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa minestrone - Sos a'la carbonara z szynką i makaronem - Marchew gotowana - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Banan - Woda <p><i>Alergeny:</i></p>	<p>920 kcal</p>
<p>31.03.2026 Wtorek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane z masłem - Szynka z indyka - Pomidor, sałata - Płatki kukurydziane - Czarna herbata <p><i>Alergeny: gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem - Gyros z kurczaka z ryżem - Sos jogurtowy - Ogórek - Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koktajl owoce leśne z miodem - Woda <p><i>Alergeny: mleko i jego przetwory,</i></p>	<p>920 kcal</p>