



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
		<i>kcal</i>
		<i>kcal</i>
01.10.2026 Czwartek	- Makaron GF w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	<i>428 kcal</i>
02.10.2026 Piątek	- Ryba panierowana GF z ziemniakami - Surówka porowa - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, ryby</i>	<i>453 kcal</i>



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
05.10.2026. Poniedziałek	- Makaron z sosem bolońskim - Woda <i>Alergeny: seler, gluten</i>	456 kcal
06.10.2026 Wtorek	- Nuggetsy GF z kurczaka z ziemniakami z koperkiem - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	414 kcal
07.10.2026 Środa	DZIEŃ AZJATYCKI - Kurczak z warzywami w delikatnym sosie słodko - sojowym z ryżem - Surówka po azjatycku - Woda <i>Alergeny: seler, soja</i>	443 kcal
08.10.2026 Czwartek	- Kotlet mielony GF z ziemniakami - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	468 kcal
09.10.2026 Piątek	- Roślinny burger a'la ryba z kaszą gryczaną - Surówka królewska - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	458 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
12.10.2026 Poniedziałek	DZIEŃ MEKSYKAŃSKI - Chilli sin carne z warzywami strączkowymi i ryżem - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	449 kcal
13.10.2026 Wtorek	- Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	455 kcal
14.10.2026 Środa	- Medaliony z indyka GF z ziemniakami - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler; jaja</i>	455 kcal
15.10.2026 Czwartek	- Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler; jaja</i>	462 kcal
16.10.2026 Piątek	- Paluszki rybne GF z ziemniakami i koperkiem - Surówka z kiszonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler; ryby, jaja</i>	467 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
19.10.2026 Poniedziałek	DZIEŃ WŁOSKI - Makaron GF w sosie kalafiorowym z szynką drobiową - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	425 kcal
20.10.2026 Wtorek	- Kurczak w sosie pietruszkowym z ryżem - Duszona marchewka - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	438 kcal
21.10.2026 Środa	- Gyros z bułeczką bao GF - Surówka z białej kapusty i ogórka - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	438 kcal
22.10.2026 Czwartek	- Gulasz warzywny ze strączkami i kalafiozem z kaszą gryczaną - Surówka z kolorowych papryk i kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	465 kcal
23.10.2026 Piątek	- Naleśniki GF jabłkiem i brzoskwinia z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, soja</i>	469 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
26.10.2026 Poniedziałek	- Makaron GF z sosem arabiatta - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	429 kcal
27.10.2026 Wtorek	- Bogracz wieprzowy z kaszą gryczaną - Surówka z kiszonego ogórka - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	462 kcal
28.10.2026 Środa	DZIEŃ FRANCUSKI - Francuska potrawka warzywna z soczewicy marchewki i cukinii z ryżem - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	443 kcal
29.10.2026 Czwartek	- Sos myśliwski z kopytkami GF - Duszona kapusta kiszona - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	455 kcal
30.10.2026 Piątek	- Ryba panierowana GF z ziemniakami - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, ryby, jaja</i>	438 kcal