



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
01.09.2026 Wtorek	- Makaron GF z sosem pomidorowym z czerwoną soczewicą - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	443 kcal
02.09.2026 Środa	- Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	455 kcal
03.09.2026 Czwartek	- Kotlet mielony z ziemniakami i koperkiem - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	469 kcal
05.09.2026 Piątek	- Filet z ryby GF z ziemniakami - Surówka z kiszonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, ryby</i>	453 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
07.09.2026 Poniedziałek	- Makaron GF z sosem bolońskim - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	432 kcal
08.09.2026 Wtorek	- Pieczona pałka z kurczaka z ziemniakami z koperkiem i masłem - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, gorczyca</i>	444 kcal
09.09.2026 Środa	- Kotlet schabowy GF z ziemniakami - Duszone kapusta kiszona - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	450 kcal
10.09.2026 Czwartek	- Bogracz wieprzowy z kaszą gryczaną - Ogórek kiszony - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	432 kcal
11.09.2026 Piątek	- Chilli sin carne z ryżem - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	452 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
14.09.2026 Poniedziałek	- Makaron GF z sosem kalafiorowym z szynką - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	438 kcal
15.09.2026 Wtorek	- Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	433 kcal
16.09.2026 Środa	- Nuggetsy GF z kurczaka z ziemniakami z koperkiem - Surówka z marchewki i ananasa <i>Alergeny: seler, jaja</i>	458 kcal
17.09.2026 Czwartek	- Kotlecik sojowy z ziemniakami - Surówka z białej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, soja</i>	433 kcal
18.09.2026 Piątek	- Naleśniki GF z jabłkami i brzoskwiniami i musem owocowym - Woda <i>Alergeny: seler, soja</i>	457 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
21.09.2026 Poniedziałek	- Makaron GF w sosie pomidorowym - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	431 kcal
22.09.2026 Wtorek	- Polędwiczki z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka królewska - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	470 kcal
23.09.2026 Środa	- Kurczak w sosie pietruszkowym z ryżem - Gotowana marchewka - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	438 kcal
24.09.2026 Czwartek	- Zraziki wieprzowe z kaszą gryczaną - Surówka z czerwonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	460 kcal
25.09.2026 Piątek	- Paluszki rybne GF z ziemniakami - Surówka z kiszonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, ryby,</i>	439 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
28.09.2026 Poniedziałek	- Kurczak w sosie kalafiorowym z dodatkiem mleka kokosowego z ryżem - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	417 kcal
29.09.2026 Wtorek	- Kotlet pożarski z ziemniakami z koperkiem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler; jaja</i>	449 kcal
30.09.2026 Środa	- Gyros z kurczaka z bułeczką bao GF - Surówka z czerwonej kapusty i ogórka - Woda <i>Alergeny: seler; soja</i>	425 kcal