



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
02.03.2026 Poniedziałek	- Makaron GF w sosie pomidorowym - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	576 kcal
03.03.2026 Wtorek	- Pieczona pałka z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	576 kcal
04.03.2026 Środa	- Bogracz z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	588 kcal
05.03.2026 Czwartek	- - Filet z kurczaka panierowany GF w płatkach kukurydzianych z ziemniakami - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	556 kcal
06.03.2026 Piątek	- Panierowany GF filet z mintaja z ryżem - Sos grecki z warzywami okopowymi <i>Alergeny: seler, jaja, ryby</i>	561 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
09.03.2026 Poniedziałek	- Makaron GF z sosem po bolońsku - Surówka z białej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	591 kcal
10.03.2026 Wtorek	- Gulasz wieprzowy z ciecierzycą i kaszą gryczaną - Buraczki zasmażane - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	567 kcal
11.03.2026 Środa	- Panierowany GF filet z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Colesław - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, gorczyca</i>	551 kcal
12.03.2026 Czwartek	- Pulpety wieprzowe w sosie węgierskim z kaszą jaglaną - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	566 kcal
13.03.2026 Piątek	- Panierowany GF filet z mintaja z ziemniakami - Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem <i>Alergeny: seler, jaja, ryby,</i>	541 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
16.03.2026 Poniedziałek	- Czekoladowe naleśniki GF z tofu - Mus owocowy - Marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, soja, kakao</i>	586 kcal
17.03.2026 Wtorek	- Kotlet mielony z ziemniakami i koperkiem - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	551 kcal
18.03.2026 Środa	- Szare kluski GF z omastą - Kapusta kiszona zasmażana - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	569 kcal
19.03.2026 Czwartek	- Buleczki bao GF z kebabem z kurczaka i warzywami - Sos pomidorowy - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	582 kcal
20.03.2026 Piątek	- Paluszki rybne GF z ziemniakami - Surówka z kapusty kiszonej - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	590 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
23.03.2026 Poniedziałek	- Kolorowe pierogi leniwe GF z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, soja</i>	579 kcal
24.03.2026 Wtorek	- Kurczak w sosie pietruszkowym z ryżem - Marchewka gotowana - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	540 kcal
25.03.2026 Środa	- Nuggetsy z kurczaka GF z ziemniakami i koperkiem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	527 kcal
26.03.2026 Czwartek	- Gulasz węgierski z kluskami śląskimi GF - Surówka z kapusty i ogórka świeżego z sosem winegret - Woda <i>Alergeny: seler, gorczyca</i>	566 kcal
27.03.2026 Piątek	- Panierowany filet z mintaja GF z ziemniakami - Surówka z kapusty kiszzonej - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, ryby</i>	548 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
30.03.2026 Poniedziałek	- Makaron GF w sosie kalafiorowym z szynką - Marchew gotowana - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	554 kcal
31.03.2026 Wtorek	- Gyros z kurczaka z ryżem - Sos pomidorowy - Ogórek - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	564 kcal