



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
02.03.2026 Poniedziałek	- Zupa jarzynowa - Makaron GF w sosie pomidorowym - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	550 kcal
03.03.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem GF - Pieczona pałka z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	573 kcal
04.03.2026 Środa	- Zupa krem z kalafiora i pora z grzankami GF - Bogracz z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	579 kcal
05.03.2026 Czwartek	- Zupa pieczarkowa z ziemniakami - Filet z kurczaka panierowany GF w płatkach kukurydzianych z ziemniakami - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	550 kcal
06.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z makaronem - Panierowany GF filet z mintaja z ryżem - Sos grecki z warzywami okopowymi <i>Alergeny: seler, jaja, ryby</i>	588 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
09.03.2026 Poniedziałek	- Zupa ogórkowa z ziemniakami - Makaron GF z sosem po bolońsku - Surówka z białej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	585 kcal
10.03.2026 Wtorek	- Zupa krem z brokułów z grzankami GF - Gulasz wieprzowy z ciecierzycą i kaszą gryczaną - Buraczki zasmażane - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	583 kcal
11.03.2026 Środa	- Rosół z lanymi kluskami GF - Panierowany GF filet z kurczaka z ziemniakami i koperkiem - Colesław - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, gorczyca</i>	578 kcal
12.03.2026 Czwartek	- Kapuśniak - Pulpety wieprzowe w sosie węgierskim z kaszą jaglaną - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	570 kcal
13.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z ryżem - Panierowany GF filet z mintaja z ziemniakami - Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem <i>Alergeny: seler, jaja, ryby,</i>	593 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
16.03.2026 Poniedziałek	- Krupnik z kaszą jaglaną - Czekoladowe naleśniki GF z tofu - Mus owocowy - Marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, soja, kakao</i>	607 kcal
17.03.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem GF - Kotlet mielony z ziemniakami i koperkiem - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	577 kcal
18.03.2026 Środa	- Zupa krem z dyni i pieczonej papryki z grzankami GF - Szare kluski GF z omastą - Kapusta kiszona zasmażana - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	583 kcal
19.03.2026 Czwartek	- Zupa porowa z ziemniakami - Buleczki bao GF z kebabem z kurczaka i warzywami - Sos pomidorowy - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	567 kcal
20.03.2026 Piątek	- Barszcz czerwony z makaronem GF - Paluszki rybne GF z ziemniakami - Surówka z kapusty kiszonej - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	572 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
23.03.2026 Poniedziałek	- Żurek GF z kielbaską - Kolorowe pierogi leniwe GF z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, soja</i>	566 kcal
24.03.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem GF - Kurczak w sosie pietruszkowym z ryżem - Marchewka gotowana - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	552 kcal
25.03.2026 Środa	- Zupa ziemniaczana - Nuggetsy z kurczaka GF z ziemniakami i koperkiem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	598 kcal
26.03.2026 Czwartek	- Kapuśniak ze słodkiej kapusty - Gulasz węgierski z kluskami śląskimi GF - Surówka z kapusty i ogórka świeżego z sosem winegret - Woda <i>Alergeny: seler, gorczyca</i>	583 kcal
27.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z makaronem GF - Panierowany filet z mintaja GF z ziemniakami - Surówka z kapusty kiszzonej - Woda	553 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

Alergeny: seler, jaja, ryby

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
30.03.2026 Poniedziałek	- Zupa minestrone - Makaron GF w sosie kalafiorowym z szynką - Marchew gotowana - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	586 kcal
31.03.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem GF - Gyros z kurczaka z ryżem - Sos pomidorowy - Ogórek - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	576 kcal