



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
		<i>kcal</i>
		<i>kcal</i>
01.10.2026 Czwartek	- Zupa z żółtej fasolki szparagowej - Makaron GF w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	<i>581 kcal</i>
02.10.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z lanymi kluskami GF - Ryba panierowana GF z ziemniakami - Surówka porowa - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, ryby</i>	<i>595 kcal</i>



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
05.10.2026. Poniedziałek	- Zupa ogórkowa z ziemniakami - Makaron z sosem bolońskim - Woda <i>Alergeny: seler, gluten</i>	600 kcal
06.10.2026 Wtorek	- Zupa krem z dyni z grzankami GF - Nuggetsy GF z kurczaka z ziemniakami z koperkiem - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, jaja,</i>	592 kcal
07.10.2026 Środa	DZIEŃ AZJATYCKI - Delikatny rosół z makaronem ryżowym, groszkiem, kukurydzą i marchewką - Kurczak z warzywami w delikatnym sosie słodko - sojowym z ryżem - Surówka po azjatycku - Woda <i>Alergeny: seler, soja</i>	615 kcal
08.10.2026 Czwartek	- Zupa krem z brokuła z grzankami GF - Kotlet mielony GF z ziemniakami - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	627 kcal
09.10.2026 Piątek	- Barszcz czerwony z makaronem GF - Roślinny burger a'la ryba z kaszą gryczaną - Surówka królewska - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	611 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
12.10.2026 Poniedziałek	DZIEŃ MEKSYKAŃSKI - Zupa meksykańska z czerwoną fasolą - Chilli sin carne z warzywami strączkowymi i ryżem - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	589 kcal
13.10.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem GF - Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	612 kcal
14.10.2026 Środa	- Kapuśniak - Medaliony z indyka GF z ziemniakami - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	598 kcal
15.10.2026 Czwartek	- Barszcz ukraiński z białą fasolą - Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	596 kcal
16.10.2026 Piątek	- Zupa krem z pomidorów z grzankami GF - Paluszki rybne GF z ziemniakami i koperkiem - Surówka z kiszonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, ryby, jaja</i>	591 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
19.10.2026 Poniedziałek	DZIEŃ WŁOSKI - Zupa minestrone z białą fasolą - Makaron GF w sosie kalafiorowym z szynką drobiową - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	587 kcal
20.10.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem GF - Kurczak w sosie pietruszkowym z ryżem - Duszona marchewka - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	595 kcal
21.10.2026 Środa	- Krupnik z kaszą jaglaną - Gyros z bułeczką bao GF - Surówka z białej kapusty i ogórka - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	604 kcal
22.10.2026 Czwartek	- Zupa z ciecierzycą - Gulasz warzywny ze strączkami i kalafiorem z kaszą gryczaną - Surówka z kolorowych papryk i kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, jaja</i>	623 kcal
23.10.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z makaronem GF - Naleśniki GF jabłkiem i brzoskwinia z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, soja</i>	621 kcal



DIETA

BEZGLUTENOWA/BEZMLECZNA

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
26.10.2026 Poniedziałek	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami - Makaron GF z sosem arabiatta - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	570 kcal
27.10.2026 Wtorek	- Rosół z makaronem GF - Bogracz wieprzowy z kaszą gryczaną - Surówka z kiszzonego ogórka - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	602 kcal
28.10.2026 Środa	DZIEŃ FRANCUSKI - Zupa cebulowa z grzankami GF - Francuska potrawka warzywna z soczewicy marchewki i cukinii z ryżem - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	599 kcal
29.10.2026 Czwartek	- Zupa krem z białych warzyw z grzankami GF - Sos myśliwski z kopytkami GF - Duszona kapusta kiszona - Woda <i>Alergeny: seler;</i>	613 kcal
30.10.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z ryżem - Ryba panierowana GF z ziemniakami - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, ryby, jaja</i>	562 kcal