DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
02.11.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą - Woda *Alergeny: seler, gluten, jaja*	*420 kcal*
03.11.2026 Wtorek	- Gulasz warzywny z tofu z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszonego - Woda *Alergeny: seler, gluten, soja*	*446 kcal*
04.11.2026 Środa	- Kotlet z kalafiora z puree ziemniaczanym - Mizeria - Woda *Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja*	*430 kcal*
05.11.2026 Czwartek	- Gnocchi w sosie śmietanowym z soczewicą i bazylią - Marchewka bebe - Woda *Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja*	*411 kcal*
06.11.2026 Piątek	- Ryba panierowana z ziemniakami z koperkiem i masełkiem - Surówka z kapusty pekińskiej - Woda *Alergeny:seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby*	*461 kcal*

DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
09.11.2026. Poniedziałek	- Tofu w sosie śmietanowo - kokosowym z ryżem - Duszona marchewka - Woda *Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, soja*	*415 kcal*
10.11.2026 Wtorek	- Cukinia faszerowana soczewicą z ziemniakami z koperkiem i masełkiem - Surówka colesław - Woda *Alergeny: seler, jaja, gluten, mleko i jego przetwory, gorczyca*	*453 kcal*
		kcal
12.11.2026 Czwartek	- Bogracz warzywny z tofu z kaszą bulgur - Ogórek kiszony - Woda *Alergeny: seler, gluten, soja*	*454 kcal*
13.11.2026 Piątek	- Paluszki rybne z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszonej - Woda *Alergeny: seler, gluten,mleko i jego przetwory, ryby, jaja*	*466 kcal*

DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
16.11.2026 Poniedziałek	- Tofu w sosie słodko - kwaśnym z ryżem - Woda *Alergeny: seler, gluten, soja*	*443 kcal*
17.11.2026 Wtorek	- Kotlet z czerwonej fasoli z puree ziemniaczanym - Surówka z buraków - Woda *Alergeny: seler, gluten, jaja*	*468 kcal*
18.11.2026 Środa	- Papryka faszerowana czerwoną soczewicą w sosie pomidorowym z pyzą drożdżową - Surówka z czerwonej kapusty i jablka - Woda *Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaj*	*430 kcal*
19.11.2026 Czwartek	- Kotlet z brokuła w sosie koperkowym z kaszą perłową - Surówka królewska - Woda *Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja,*	*463 kcal*
20.11.2026 Piątek	- Ryba panierowana z ziemniakami z masełkiem i koperkiem - Surówka z kapusty pekińskiej - Woda *Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby*	*435 kcal*

DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
23.11.2026 Poniedziałek	- Pierogi z serem i masełkiem - Surówka z marchewki ze śmietaną - Woda *Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja*	*483 kcal*
24.11.2026 Wtorek	- Tofu panierowane w płatkach kukurydzianych z ziemniakami - Surówka z selera i brzoskwini - Woda *Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory*	*429 kcal*
25.11.2026 Środa	- Sos a'la myśliwski z zieloną soczewicą z kopytkami - Kapusta biała duszona - Woda *Alergeny: seler, gluten, jaja*	*455 kcal*
26.11.2026 Czwartek	-Grillowane tofu z warzywami z bułeczką bao - Surówka z czerwonej kapusty i ogórka z jogurtem - Woda *Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja*	*418 kcal*
27.11.2026 Piątek	- Ryba panierowana z serem z ziemniakami puree - Mizeria - Woda *Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory,*	*454 kcal*

DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
30.11.2026 Poniedziałek	- Makaron z sosem a'la carbonara z ciecierzycą - Woda *Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaja*	*420 kcal*