

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
		<i>kcal</i>
		<i>kcal</i>
		<i>kcal</i>
01.10.2026 Czwartek	- Makaron w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	428 kcal
02.10.2026 Piątek	- Ryba panierowana z puree ziemniaczanym - Surówka Porowa - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	454 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
05.10.2026. Poniedziałek	- Makaron z sosem napoli z groszkiem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	426 kcal
06.10.2026 Wtorek	- Nuggetsy z tofu z ziemniakami z koperkiem i masłem - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i>	440 kcal
07.10.2026 Środa	DZIEŃ AZJATYCKI - Tofu z warzywami w delikatnym sosie słodko - sojowym z ryżem - Surówka po azjatycku - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, soja</i>	437 kcal
08.10.2026 Czwartek	- Kotlecik z brokuła z ziemniakami puree - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	459 kcal
09.10.2026 Piątek	- Roślinny burger a'la ryba z kaszą kuskus - Surówka królewska - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	470 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
12.10.2026 Poniedziałek	DZIEŃ MEKSYKAŃSKI - Chilli sin carne z warzywami strączkowymi i ryżem - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	450 kcal
13.10.2026 Wtorek	- Gulasz warzywny z batatem i białą fasolą z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler, gluten,</i>	440 kcal
14.10.2026 Środa	- Kotlecik z ciecierzycy z puree ziemniaczanym - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten,</i>	438 kcal
15.10.2026 Czwartek	- Tofu w sosie pomidorowym z pyzą drożdżową - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja, gorczyca</i>	455 kcal
16.10.2026 Piątek	- Paluszki rybne z ziemniakami z masłem i koperkiem - Surówka z kiszonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	462 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
19.10.2026 Poniedziałek	DZIEŃ WŁOSKI - Makaron w sosie a' la carbonara z zieloną soczewicą - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	452 kcal
20.10.2026 Wtorek	- Potrawka z tofu z ryżem - Duszona marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i>	450 kcal
21.10.2026 Środa	- Grillowane tofu z warzywami z bułeczką bao - Sos jogurtowy z kapustą i ogórkiem - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaja</i>	427 kcal
22.10.2026 Czwartek	- Gulasz warzywny ze strączkami i kalafiozem z kaszą bulgur - Surówka z kolorowych papryk, kapusty i jogurtu - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	440 kcal
23.10.2026 Piątek	- Naleśniki z serem i musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory,</i>	462 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
26.10.2026 Poniedziałek	- Makaron z sosem arabiatta - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten</i>	429 kcal
27.10.2026 Wtorek	- Bogracz warzywny z ciecierzycą i kaszą jęczmienną - Surówka z kiszzonego ogórka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten,</i>	471 kcal
28.10.2026 Środa	DZIEŃ FRANCUSKI - Francuska potrawka warzywna z soczewicy marchewki i cukinii z ryżem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten,</i>	442 kcal
29.10.2026 Czwartek	- Sos a'la myśliwski z czerwoną fasolą i kopytkami - Duszona kapusta kiszona - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	469 kcal
30.10.2026 Piątek	- Ryba panierowana z serem i puree ziemniaczanym - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, ryby, mleko i jego przetwory</i>	455 kcal