



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
02.11.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i>	420 kcal
03.11.2026 Wtorek	- Gulasz warzywny z tofu z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, soja</i>	446 kcal
04.11.2026 Środa	- Kotlet z kalafiora z puree ziemniaczanym - Duszona kapusta kiszona - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	459 kcal
05.11.2026 Czwartek	- Gnocchi w sosie śmietanowym z soczewicą i bazylią - Marchewka bebe - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	411 kcal
06.11.2026 Piątek	- Ryba panierowana z ziemniakami z koperkiem i masłem - Surówka z kapusty pekińskiej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	461 kcal

DIETA VEGE



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

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
16.11.2026 Poniedziałek	- Tofu w sosie słodko - kwaśnym z ryżem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, soja</i>	443 kcal
17.11.2026 Wtorek	- Kotlet z czerwonej fasoli z puree ziemniaczanym - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i>	468 kcal
18.11.2026 Środa	- Papryka faszerowana czerwoną soczewicą w sosie pomidorowym z pyzą drożdżową - Duszona modra kapusta - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaj</i>	440 kcal
19.11.2026 Czwartek	- Kotlet z brokuła w sosie koperkowym z ziemniakami z koperkiem i masłem - Surówka królewska - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja,</i>	420 kcal
20.11.2026 Piątek	- Ryba panierowana z ziemniakami z masłem i koperkiem - Surówka z kapusty pekińskiej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	435 kcal

DIETA VEGE



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

DIETA VEGE



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