

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
Poniedziałek		
Wtorek		
01.04.2026 Środa	<p>- Kotlecik z kaszy jaglanej i czerwonej soczewicy z ziemniakami - Surówka z białej kapusty i marchewki - Woda</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i></p>	546 kcal
02.04.2026 Czwartek		
03.04.2026 Piątek		

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
Poniedziałek		
07.04.2026 Wtorek		
08.04.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Kotlet z kalafiora z ziemniakami i koperkiem- Surówka z marchewki ze śmietaną- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i></p>	573 kcal
09.04.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Cukinia faszerowana czerwoną soczewicą w sosie pomidorowym z pyzą drożdżową- Surówka z buraków z cebulką- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i></p>	579 kcal
10.04.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Filet z mintaja z puree ziemniaczanym- Mix gotowanych warzyw- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, ryby,</i></p>	559 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
13.04.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą - Surówka z białej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten,</i>	577 kcal
14.04.2026 Wtorek	- Sos warzywny z czerwoną fasolą z ryżem - Gotowany brokuł - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i>	566 kcal
15.04.2026 Środa	- Placuszki warzywne z ziemniakami z koperkiem - Surówka królewska - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i>	572 kcal
16.04.2026 Czwartek	- Gołąbki z ryżem i czerwoną soczewicą w kapuście włoskiej w sosie pomidorowym z pyzą drożdżową - Ogórek kiszony - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i>	597 kcal
17.04.2026 Piątek	- Paluszki rybne z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszonej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, ryby</i>	565 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
20.04.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Makaron w sosie pomidorowo - paprykowym- Gotowany kalafior- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten,</i></p>	580 kcal
21.04.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Kotlecik z ciecierzycy z ziemniakami z koperkiem- Surówka z buraków i jabłka- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i></p>	584 kcal
22.04.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Potrawka z tofu z ryżem- Gotowana marchewka- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	574 kcal
23.04.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Gulasz warzywny z ciecierzycą i kaszą bulgur- Surówka z kapusty i ogórka kiszzonego- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten,</i></p>	541 kcal
24.04.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Panierowany filec z mintaja z serem i puree ziemniaczanym- Mizeria- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, ryby</i></p>	593 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
27.04.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Pierogi z serem i musem owocowym- Surówka z marchewki- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>	609 kcal
28.04.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Nuggetsy z tofu z ziemniakami i koperkiem- Surówka z selera i brzoskwini- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	584 kcal
29.04.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Bułeczka Bao z grillowanym tofu z warzywami- Sos jogurtowy- Surówka z czerwonej kapusty i ogórka- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	573 kcal
30.04.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Kotlet z brokuła z sosem pomidorowym z ryżem- Duszona marchewka- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten,</i></p>	583 kcal