



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
		<i>kcal</i>
01.09.2026 Wtorek	- Makaron z sosem pomidorowym z czerwoną soczewicą - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	<i>472 kcal</i>
02.09.2026 Środa	- Gulasz warzywny z ciecierzycą z kaszą bulgur - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler, gluten,</i>	<i>438 kcal</i>
03.09.2026 Czwartek	- Kotlet z kalafiora z ziemniakami, koperkiem i masłem - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	<i>454 kcal</i>
05.09.2026 Piątek	- Filet z ryby z serem z puree ziemniaczanym - Surówka z kiszonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	<i>440 kcal</i>

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
07.09.2026 Poniedziałek	- Makaron z sosem pomidorowym z ciecierzycą - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten</i>	434 kcal
08.09.2026 Wtorek	- Kotlet z czerwonej fasoli z ziemniakami z koperkiem i maselkiem - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, gluten, gorczyca, mleko i jego przetwory</i>	459 kcal
09.09.2026 Środa	- Kotlet z brokuła z puree ziemniaczanym - Duszone kapusta kiszona - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	421 kcal
10.09.2026 Czwartek	- Bogracz warzywny z tofu z pyzą drożdżową - Ogórek kiszony - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	416 kcal
11.09.2026 Piątek	- Chilli sin carne z ryżem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	418 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
14.09.2026 Poniedziałek	- Makaron z sosem śmietanowym z zieloną soczewicą - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	427 kcal
15.09.2026 Wtorek	- Cukinia faszerowana czerwoną soczewicą z sosem pomidorowym z kaszą jęczmienną - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja,</i>	466 kcal
16.09.2026 Środa	- Nuggetsy z selera z ziemniakami z koperkiem i masłem - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaja</i>	444 kcal
17.09.2026 Czwartek	- Kotlecik sojowy z puree ziemniaczanym - Surówka z białej kapusty z jogurtem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i>	413 kcal
18.09.2026 Piątek	- Naleśniki z serem i musem owocowym - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory,</i>	443 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
21.09.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie pomidorowo - śmietanowym - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	449 kcal
22.09.2026 Wtorek	- Panierowane tofu z ziemniakami z koperkiem i masłem - Surówka królewska - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, gluten, mleko i jego przetwory</i>	452 kcal
23.09.2026 Środa	- Ciecierzycza z warzywami w sosie śmietanowym z ryżem - Gotowana marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory</i>	456 kcal
24.09.2026 Czwartek	- Kotlet warzywny z pyzą drożdżową - Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	416 kcal
25.09.2026 Piątek	- Paluszki rybne z ziemniakami puree - Surówka z kiszonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	442 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
28.09.2026 Poniedziałek	- Tofu w sosie śmietanowym z dodatkiem mleka kokosowego z ryżem - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory</i>	443 kcal
29.09.2026 Wtorek	- Kotlet z ciecierzycy z ziemniakami z koperkiem i masłem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	432 kcal
30.09.2026 Środa	- 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