



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
02.03.2026 Poniedziałek	- Zupa jarzynowa - Makaron w sosie śmietanowo -pomidorowym - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	576 kcal
03.03.2026 Wtorek	- Bulion warzywny z makaronem - Kotlecek brokułowy z ziemniakami i koperkiem - Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten</i>	576 kcal
04.03.2026 Środa	- Zupa serowa z grzankami - Gulasz warzywny z ciecierzycą i kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	588 kcal
05.03.2026 Czwartek	- Zupa pieczarkowa z ziemniakami - Kotlecek jaglany z czerwoną soczewicą z puree ziemniaczanym - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	556 kcal
06.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z makaronem - Panierowany filec z mintaja z ryżem - Sos grecki z warzywami okopowymi <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	561 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
09.03.2026 Poniedziałek	- Zupa ogórkowa z ziemniakami - Makaron mieszany (zwykły/pełnoziarnisty) w sosie pomidorowo z czerwoną soczewicą - Surówka z białej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	591 kcal
10.03.2026 Wtorek	- Zupa krem z brokułów z grzankami - Gulasz warzywny z ciecierzycą i kaszą jęczmienną perłową - Buraczki zasmażane - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	567 kcal
11.03.2026 Środa	- Bulion warzywny z lanymi kluskami - Cukinia panierowana z ziemniakami i koperkiem - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i>	551 kcal
12.03.2026 Czwartek	- Kapuśniak - Cukinia faszerowana czerwoną soczewicą z sosem węgierskim z kaszą kuskus - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i>	566 kcal
13.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z ryżem - Panierowany filet z mintaja z serem i puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem <i>Alergeny: m seler, gluten, jaja, ryby, mleko i jego przetwory</i>	541 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
16.03.2026 Poniedziałek	- Krupnik z kaszą jęczmienną - Czekoladowe pierogi z serem - Mus owocowy - Marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i>	586 kcal
17.03.2026 Wtorek	- Bulion warzywny z makaronem - Kotlecik z kaszy z jaglanej i czerwonej soczewicy z ziemniakami i koperkiem - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i>	551 kcal
18.03.2026 Środa	- Zupa krem z dyni i pieczonej papryki z grzankami - Szare kluski z duszoną cebulką - Kapusta kiszona zasmażana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	569 kcal
19.03.2026 Czwartek	- Zupa porowa z ziemniakami - Bułeczki bao z grillowanymi warzywami - Sos jogurtowy - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	582 kcal
20.03.2026 Piątek	- Barszcz zabieleny z makaronem - Paluszki rybne z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszonej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	590 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
23.03.2026 Poniedziałek	- Żurek z tofu - Kolorowe pierogi leniwe z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	579 kcal
24.03.2026 Wtorek	- Bulion warzywny z makaronem - Potrawka z tofu z ryżem - Marchewka duszona na maśle - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	540 kcal
25.03.2026 Środa	- Zupa ziemniaczana - Nuggetsy z selera z ziemniakami i koperkiem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	527 kcal
26.03.2026 Czwartek	- Kapuśniak ze słodkiej kapusty - Gulasz a'la węgierski z czerwoną fasolą z pyzą drożdżową - Surówka z kapusty i ogórka świeżego z jogurtem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	566 kcal
27.03.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z makaronem - Panierowany filet z mintaja z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszzonej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	548 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
23.03.2026 Poniedziałek	- Zupa minestrone - Makaron w sosie z cukinią - Marchew gotowana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	554 kcal
24.03.2026 Wtorek	- Bulion warzywny z makaronem - Grillowane warzywa z ryżem - Sos jogurtowy - Ogórek - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	564 kcal