

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
01.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Krupnik z kaszą jęczmienną- Tofu w sosie słodko - kwaśnym z ryżem- Surówka po azjatycku- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, soja</i></p>	576 kcal
02.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Bulion warzywny z makaronem- Kotlet z kalafiora z kaszą bulgur- Buraczki zasmażane w sosie własnym- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i></p>	613 kcal
03.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Barszcz zabieleny z makaronem- Kotlet sojowy z ziemniakami z koperkiem- Surówka z marchewki i ananasa- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja, soja</i></p>	591 kcal
04.06.2026 Czwartek	<p><i>Alergeny:</i></p>	594 kcal
05.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa owocowa z makaronem- Burgery rybne z ziemniakami z koperkiem- Surówka z kiszanej kapusty- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	610 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
08.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa jarzynowa z ziemniakami- Makaron w sosie śmietanowo - pomidorowym- Gotowany brokuł- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	597 kcal
09.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Kapuśniak z młodej kapusty- Grillowane warzywa z ryżem- Sos tzatziki z zielonym ogórkiem- Woda <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory,</i></p>	599 kcal
10.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Bulion warzywny z makaronem- Kotlet z ciecierzycy z ziemniakami z koperkiem- Surówka colesław- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i></p>	576 kcal
11.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa krem z brokuła z grzankami- Cukinia faszerowana zieloną soczewicą z mozzarellą z ziemniakami puree- Surówka z pora- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	596 kcal
12.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa pomidorowa z ryżem- Pierogi z serem i truskawkami- Surówka z marchewki- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	609 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
15.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa ziemniaczana- Makaron spaghetti w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą- Surówka z białej kapusty- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory;</i></p>	582 kcal
16.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Bulion warzywny z makaronem- Tofu w potrawce z ryżem- Marchewka duszona na maśle- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i></p>	614 kcal
17.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Botwinka- Panierowana cukinia z ziemniakami z koperkiem- Surówka z kapusty pekińskiej- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	613 kcal
18.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa krem z kalafiora z grzankami- Bogracz z wędzonego tofu z pyzą drożdżową- Surówka z czerwonej kapusty i jabłka- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja, soja</i></p>	619 kcal
19.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa pomidorowa z makaronem- Ryba panierowana z serem z ziemniakami puree- Mix gotowanych warzyw- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	587 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
22.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa krem z marchewki z nutą pomarańczy z grzankami- Sos z cukinii z zieloną soczewicą i makaronem- Fasolka szparagowa- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	586 kcal
23.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa ogórkowa z ziemniakami- Panierowane tofu z ziemniakami puree- Surówka z młodej kapusty z jogurtem- Woda <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaja, soja</i></p>	600 kcal
24.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none">- Bulion warzywny z lanymi kluskami- Bułeczka bao z pieczonymi warzywami- Surówka z zielonego ogórka, czerwonej kapusty z jogurtem- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	619 kcal
25.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none">- Żurek z tofu- Gulasz warzywny z ciecierzycą i kaszą gryczaną- Ogórek małosolny- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i></p>	578 kcal
26.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa z młodej kalarepy- Paluszki rybne z mintaja z ziemniakami z koperkiem- Surówka z kiszanej kapusty- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	593 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
29.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none">- Zupa serowa z grzankami- Makaron w sosie arabiatta- Gotowany kalafior- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	607 kcal
30.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none">- Bulion warzywny z makaronem- Placuszki z buraka i cukinii z ziemniakami- Kapusta młoda zasmażana- Woda <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	612 kcal