

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
		<i>kcal</i>
		<i>kcal</i>
		<i>kcal</i>
01.10.2026 Czwartek	- Zupa z żółtej fasolki szparagowej - Makaron w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	<i>590 kcal</i>
02.10.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z lanymi kluskami - Ryba panierowana z puree ziemniaczanym - Surówka Porowa - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	<i>621 kcal</i>



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
05.10.2026. Poniedziałek	- Zupa ogórkowa z ziemniakami - Makaron z sosem napoli z groszkiem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	580 kcal
06.10.2026 Wtorek	- Zupa krem z dyni z grzankami - Nuggetsy z tofu z ziemniakami z koperkiem i maselkiem - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, jaja, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i>	586 kcal
07.10.2026 Środa	DZIEŃ AZJATYCKI - Delikatny wywar warzywny z makaronem ryżowym, groszkiem, kukurydzą i marchewką - Tofu z warzywami w delikatnym sosie słodko - sojowym z ryżem - Surówka po azjatycku - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, soja</i>	610 kcal
08.10.2026 Czwartek	- Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym - Kotlecik z brokuła z ziemniakami puree - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	592 kcal
09.10.2026 Piątek	- Barszcz zabieleny na wywarze warzywnym z makaronem - Roślinny burger a'la ryba z kaszą kuskus - Surówka królewska - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	607 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
12.10.2026 Poniedziałek	DZIEŃ MEKSYKAŃSKI - Zupa meksykańska z czerwoną fasolą - Chilli sin carne z warzywami strączkowymi i ryżem - Woda <i>Alergeny: seler,</i>	590 kcal
13.10.2026 Wtorek	- Bulion warzywny z makaronem - Gulasz warzywny z batatem i białą fasolą z kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler, gluten,</i>	605 kcal
14.10.2026 Środa	- Kapuśniak Wege - Kotlecik z ciecierzycy z puree ziemniaczanym - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten,</i>	604 kcal
15.10.2026 Czwartek	- Barszcz ukraiński z białą fasolą - Tofu w sosie pomidorowym z pyzą drożdżową - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja, gorczyca</i>	686 kcal
16.10.2026 Piątek	- Zupa krem z pomidorów z grzankami - Paluszki rybne z ziemniakami z masłem i koperkiem - Surówka z kiszonej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	606 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
19.10.2026 Poniedziałek	DZIEŃ WŁOSKI - Zupa minestrone z białą fasolą - Makaron w sosie a' la carbonara z zieloną soczewicą - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	603 kcal
20.10.2026 Wtorek	- Bulion warzywny z makaronem - Potrawka z tofu z ryżem - Duszona marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i>	615 kcal
21.10.2026 Środa	- Krupnik Wege - Grillowane tofu z warzywami z bułeczką bao - Sos jogurtowy z kapustą i ogórkiem - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaja</i>	591 kcal
22.10.2026 Czwartek	- Zupa z ciecierzycą - Gulasz warzywny ze strączkami i kalafiozem z kaszą bulgur - Surówka z kolorowych papryk, kapusty i jogurtu - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	598 kcal
23.10.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z makaronem - Naleśniki z serem i musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory,</i>	604 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
26.10.2026 Poniedziałek	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami - Makaron z sosem arabiatta - Woda <i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten</i>	580 kcal
27.10.2026 Wtorek	- Bulion warzywny z makaronem - Bogracz warzywny z ciecierzycą i kaszą jęczmienną - Surówka z kiszzonego ogórka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten,</i>	602 kcal
28.10.2026 Środa	DZIEŃ FRANCUSKI - Zupa cebulowa z grzankami - Francuska potrawka warzywna z soczewicy marchewki i cukinii z ryżem - Woda <i>Alergeny: seler, gluten,</i>	599 kcal
29.10.2026 Czwartek	- Zupa serowa z grzankami - Sos a'la myśliwski z czerwoną fasolą i kopytkami - Duszona kapusta kiszona - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i>	610 kcal
30.10.2026 Piątek	- Zupa pomidorowa z ryżem - Ryba panierowana z serem i puree ziemniaczanym - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, ryby, mleko i jego przetwory</i>	582 kcal

DIETA VEGE

