



# DIETA VEGE

| DZIEŃ                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                              | ENERGIA<br>[kcal] |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <i>kcal</i>       |
| 01.09.2026<br>Wtorek   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa serowa z grzankami</li><li>- Makaron z sosem pomidorowym z czerwoną soczewicą</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>                                                  | <i>613 kcal</i>   |
| 02.09.2026<br>Środa    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Bulion warzywny z makaronem</li><li>- Gulasz warzywny z ciecierzycą z kaszą bulgur</li><li>- Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten,</i></p>                  | <i>603 kcal</i>   |
| 03.09.2026<br>Czwartek | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa pieczarkowa z ziemniakami</li><li>- Kotlet z kalafiora z ziemniakami, koperkiem i masłem</li><li>- Surówka z buraków</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>     | <i>575 kcal</i>   |
| 05.09.2026<br>Piątek   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Barszcz zabieleny z makaronem</li><li>- Filet z ryby z serem z puree ziemniaczanym</li><li>- Surówka z kiszonej kapusty</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p> | <i>586 kcal</i>   |



# DIETA VEGE

| DZIEŃ                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                        | ENERGIA<br>[kcal] |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 07.09.2026<br>Poniedziałek | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa ogórkowa z ziemniakami</li><li>- Makaron z sosem pomidorowym z ciecierzycą</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten</i></p>                                                               | 570 kcal          |
| 08.09.2026<br>Wtorek       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Bulion warzywny z makaronem</li><li>- Kotlet z czerwonej fasoli z ziemniakami z koperkiem i masłem</li><li>- Surówka colesław</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, jaja, gluten, gorczyca, mleko i jego przetwory</i></p> | 616 kcal          |
| 09.09.2026<br>Środa        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa krem z cukini z grzankami</li><li>- Kotlet z brokuła z puree ziemniaczanym</li><li>- Duszone kapusta kiszona</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>                       | 587 kcal          |
| 10.09.2026<br>Czwartek     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Krupnik</li><li>- Bogracz warzywny z tofu z pyzą drożdżową</li><li>- Ogórek kiszony</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>                                                     | 589 kcal          |
| 11.09.2026<br>Piątek       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa pomidorowa z makaronem</li><li>- Chilli sin carne z ryżem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>                                                                                | 605 kcal          |



# DIETA VEGE

| DZIEŃ                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                   | ENERGIA<br>[kcal] |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 14.09.2026<br>Poniedziałek | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa krem z dyni z pestkami dyni</li><li>- Makaron z sosem śmietanowym z zieloną soczewicą</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i></p>                                              | 586 kcal          |
| 15.09.2026<br>Wtorek       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Żurek z tofu</li><li>- Cukinia faszerowana czerwoną soczewicą z sosem pomidorowym z kaszą jęczmienną</li><li>- Gotowany kalafior</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja,</i></p>  | 582 kcal          |
| 16.09.2026<br>Środa        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Bulion warzywny z makaronem</li><li>- Nuggetsy z selera z ziemniakami z koperkiem i masłem</li><li>- Surówka z marchewki i ananasa</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaja</i></p> | 609 kcal          |
| 17.09.2026<br>Czwartek     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa krem z ciecierzycy z grzankami</li><li>- Kotlecik sojowy z puree ziemniaczanym</li><li>- Surówka z białej kapusty z jogurtem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i></p>  | 556 kcal          |
| 18.09.2026<br>Piątek       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa pomidorowa z ryżem</li><li>- Naleśniki z serem i musem owocowym</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory,</i></p>                                                              | 613 kcal          |

# DIETA VEGE



| DZIEŃ                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ENERGIA<br>[kcal] |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 21.09.2026<br>Poniedziałek | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa minestrone z białą fasolą</li> <li>- Makaron w sosie pomidorowo - śmietanowym</li> <li>- Woda</li> </ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>                                                                      | 636 kcal          |
| 22.09.2026<br>Wtorek       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bulion warzywny z makaronem</li> <li>- Panierowane tofu z ziemniakami z koperkiem i masłem</li> <li>- Surówka królewska</li> <li>- Woda</li> </ul> <p><i>Alergeny: seler, jaja, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>                           | 617 kcal          |
| 23.09.2026<br>Środa        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barszcz ukraiński z fasolą</li> <li>- Ciecierzycza z warzywami w sosie śmietanowym z ryżem</li> <li>- Gotowana marchewka</li> <li>- Woda</li> </ul> <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory</i></p>                                        | 609 kcal          |
| 24.09.2026<br>Czwartek     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa krem z marchewki z nutą pomarańczy z grzankami</li> <li>- Kotlet warzywny z pyzą drożdżową</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem</li> <li>- Woda</li> </ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p> | 616 kcal          |
| 25.09.2026<br>Piątek       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa krem z pomidorów z grzankami</li> <li>- Paluszki rybne z ziemniakami puree</li> <li>- Surówka z kiszonej kapusty</li> <li>- Woda</li> </ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>                       | 586 kcal          |



# DIETA VEGE

| DZIEŃ                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ENERGIA<br>[kcal] |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 28.09.2026<br>Poniedziałek | <ul style="list-style-type: none"><li>- Kapuśniak ze słodkiej kapusty</li><li>- Tofu w sosie śmietanowym z dodatkiem mleka kokosowego z ryżem</li><li>- Mix gotowanych warzyw</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory</i></p>                          | 595 kcal          |
| 29.09.2026<br>Wtorek       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Bulion warzywny z makaronem</li><li>- Kotlet z ciecierzycy z ziemniakami z koperkiem i masłem</li><li>- Surówka z selera i brzoskwini</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>            | 597 kcal          |
| 30.09.2026<br>Środa        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Zupa krem z kalafiora z grzankami</li><li>- Grillowane tofu z warzywami z bułeczką bao</li><li>- Surówka z czerwonej kapusty i ogórka z jogurtem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p> | 593 kcal          |