

# DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
01.06.2026 Poniedziałek		
02.06.2026 Wtorek	<p>- Kotlet z kalafiora z kaszą bulgur - Buraczki zasmażane w sosie własnym - Woda</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i></p>	428 kcal
03.06.2026 Środa	<p>- Kotlet sojowy z ziemniakami z koperkiem - Surówka z marchewki i ananasa - Woda</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, soja</i></p>	464 kcal
04.06.2026 Czwartek		
05.06.2026 Piątek		

# DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
08.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Makaron w sosie śmietanowo - pomidorowym</li><li>- Gotowany brokuł</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	465 kcal
09.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grillowane warzywa z ryżem</li><li>- Sos tzatziki z zielonym ogórkiem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory,</i></p>	467 kcal
10.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kotlet z ciecierzycy z ziemniakami z koperkiem</li><li>- Surówka colesław</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i></p>	454 kcal
11.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cukinia faszerowana zieloną soczewicą z mozzarellą z ziemniakami puree</li><li>- Surówka z pora</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	479 kcal
12.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pierogi z serem i truskawkami</li><li>- Surówka z marchewki</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	461 kcal

# DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
15.06.2026 Poniedziałek	<p>- Makaron spaghetti w sosie pomidorowym z czerwoną soczewicą - Surówka z białej kapusty - Woda</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten,</i></p>	457 kcal
16.06.2026 Wtorek	<p>- Tofu w potrawce z ryżem - Marchewka duszona na maśle - Woda</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, soja</i></p>	449 kcal
17.06.2026 Środa	<p>- Panierowana cukinia z ziemniakami z koperkiem - Surówka z kapusty pekińskiej - Woda</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i></p>	457 kcal
18.06.2026 Czwartek	<p>- Bogracz z wędzonego tofu z pyzą drożdżową - Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - Woda</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja, jaja</i></p>	463 kcal
19.06.2026 Piątek	<p>- Ryba panierowana z serem z ziemniakami puree - Mix gotowanych warzyw - Woda</p> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i></p>	428 kcal

# DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
22.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sos z cukinii z zieloną soczewicą i makaronem</li><li>- Fasolka szparagowa</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	451 kcal
23.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Panierowane tofu z ziemniakami puree</li><li>- Surówka z młodej kapusty z jogurtem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, mleko i jego przetwory, gluten, jaja, soja</i></p>	477 kcal
24.06.2026 Środa	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bułeczka bao z pieczonymi warzywami</li><li>- Surówka z zielonego ogórka, czerwonej kapusty z jogurtem</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i></p>	488 kcal
25.06.2026 Czwartek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gulasz warzywny z ciecierzycą i kaszą gryczaną</li><li>- Ogórek małosolny</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, soja</i></p>	447 kcal
26.06.2026 Piątek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Paluszki rybne z mintaja z ziemniakami z koperkiem</li><li>- Surówka z kiszzonej kapusty</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, jaja, ryby</i></p>	439 kcal

# DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
29.06.2026 Poniedziałek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Makaron w sosie arabiatta</li><li>- Gotowany kalafior</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i></p>	466 kcal
30.06.2026 Wtorek	<ul style="list-style-type: none"><li>- Placuszki z buraka i cukinii z ziemniakami</li><li>- Kapusta młoda zasmażana</li><li>- Woda</li></ul> <p><i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, jaja</i></p>	447 kcal