



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
02.03.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie śmietanowo -pomidorowym - Gotowany kalafior - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	595 kcal
03.03.2026 Wtorek	- Kotlecek brokułowy z ziemniakami i koperkiem - Surówka z czerwonej kapusty i jabłka - Woda <i>Alergeny:seler, gluten</i>	556 kcal
04.03.2026 Środa	- Gulasz warzywny z ciecierzycą i kaszą gryczaną - Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	585 kcal
05.03.2026 Czwartek	- Kotlecik jaglany z czerwoną soczewicą z puree ziemniaczanym - Surówka z marchewki i ananasa - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	569 kcal
06.03.2026 Piątek	- Panierowany filet z mintaja z ryżem - Sos grecki z warzywami okopowymi <i>Alergeny:seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	583 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
09.03.2026 Poniedziałek	- Makaron mieszany (zwykły/pełnoziarnisty) w sosie pomidorowo z czerwoną soczewicą - Surówka z białej kapusty - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	576 kcal
10.03.2026 Wtorek	- Gulasz warzywny z ciecierzycą i kaszą jęczmienną perłową - Buraczki zasmażane - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	572 kcal
11.03.2026 Środa	- Cukinia panierowana z ziemniakami i koperkiem - Surówka colesław - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca</i>	557 kcal
12.03.2026 Czwartek	- Cukinia faszerowana czerwoną soczewicą z sosem węgierskim z kaszą kuskus - Mix gotowanych warzyw - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja</i>	581 kcal
13.03.2026 Piątek	- Panierowany fileć 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>	584 kcal



DIETA VEGE

DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
16.03.2026 Poniedziałek	- Czekoladowe pierogi z serem - Mus owocowy - Marchewka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory, kakao</i>	587 kcal
17.03.2026 Wtorek	- Kotlecek z kaszy z jaglanej i czerwonej soczewicy z ziemniakami i koperkiem - Surówka z buraków - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja,</i>	547 kcal
18.03.2026 Środa	- Szare kluski z duszoną cebulką - Kapusta kiszona zasmażana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	595 kcal
19.03.2026 Czwartek	- Bułeczki bao z grillowanymi warzywami - Sos jogurtowy - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	578 kcal
20.03.2026 Piątek	- 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	- Kolorowe pierogi leniwe z musem owocowym - Surówka z marchewki i jabłka - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	546 kcal
24.03.2026 Wtorek	- Potrawka z tofu z ryżem - Marchewka duszona na maśle - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	580 kcal
25.03.2026 Środa	- Nuggetsy z selera z ziemniakami i koperkiem - Surówka z selera i brzoskwini - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory</i>	549 kcal
26.03.2026 Czwartek	- 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>	525 kcal
27.03.2026 Piątek	- Panierowany filet z mintaja z puree ziemniaczanym - Surówka z kapusty kiszzonej - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, jaja, mleko i jego przetwory, ryby</i>	551 kcal

DIETA VEGE



DZIEŃ	OBIAD	ENERGIA [kcal]
23.03.2026 Poniedziałek	- Makaron w sosie z cukinią - Marchew gotowana - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory,</i>	582 kcal
24.03.2026 Wtorek	- Grillowane warzywa z ryżem - Sos jogurtowy - Ogórek - Woda <i>Alergeny: seler, gluten, mleko i jego przetwory</i>	577 kcal