



DIETA WEGETARIAŃSKA

Zupa + II danie

Zupa + II danie

31.08.2026 Poniedziałek	DZIEŃ WOLNY	07.09.2026 Poniedziałek	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml, 118kcal Gulasz z ciecierzycą i warzywami 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z marchewką 100g 408kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:13,44 tłuszcze [g]:21,37 węglowodany [g]:90,38
01.09.2026 Wtorek	DZIEŃ WOLNY	08.09.2026 Wtorek	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300 ml, 202kcal Placuszki z cukinii 100g Ziemniaki, puree 200g Brokuł, gotowany 100g 462kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:34,01 tłuszcze [g]:28,09 węglowodany [g]:74,84
02.09.2026 Środa	DZIEŃ WOLNY	09.09.2026 Środa	Krem z pomidorów 300ml, 136kcal Pyzy z owocami i sosem jogurtowym 300g 435kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:23,08 tłuszcze [g]:20,40 węglowodany [g]:111,07
03.09.2026 Czwartek	DZIEŃ WOLNY	10.09.2026 Czwartek	Zupa barszcz ukraiński z warzywami 300ml, 256kcal Gołąbki wegetariańskie sosie pomidorowym 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z białej kapusty 100g 422kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:25,21 tłuszcze [g]:15,47 węglowodany [g]:104,31
04.09.2026 Piątek	DZIEŃ WOLNY	11.09.2026 Piątek	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, 289kcal Makaron penne z sosem szpinakowym, suszonymi pomidorami i tartym serem 350g 464kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:26,90 tłuszcze [g]:25,53 węglowodany [g]:111,82
Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne			