



DIETA WEGETARIAŃSKA

Zupa + II danie

Zupa + II danie

28.09.2026 Poniedziałek	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml, 186kcal Klopsiki z soczewicą, pieczone 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z czerwonej kapusty z marchewką 100g 504kcal Woda 200 ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:26,74 tłuszcze [g]:23,48 węglowodany [g]:99,00	05.10.2026 Poniedziałek	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml, 118kcal Potrawka warzywna z fasolką szparagową 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g 435kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:13,10 tłuszcze [g]:20,37 węglowodany [g]:86,67
29.09.2026 Wtorek	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml, 240kcal Faszerowana papryka 100g Ziemniaki, puree 200g Surówka colesław 100g 451kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:16,95 tłuszcze [g]:30,92 węglowodany [g]:91,65	06.10.2026 Wtorek	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml, 202kcal Kotleciki warzywne w sosie koperkowym 100g Ziemniaki z wody 200g Marchewka z groszkiem, gotowana 100g 419kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:21,00 tłuszcze [g]:13,14 węglowodany [g]:58,20
30.09.2026 Środa	Zupa ryżowa z warzywami 300ml, 144kcal Pierogi ruskie z cebulką 300g 468kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:22,00 tłuszcze [g]:20,00 węglowodany [g]:109,10	07.10.2026 Środa	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml, 136kcal Pierogi leniwe z cynamonem i sosem jogurtowym 300g 435kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:38,34 tłuszcze [g]:18,15 węglowodany [g]:65,00
01.10.2026 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 300ml, 269kcal Szaszłyki warzywne 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z marchewki 150g 450kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:38,00 tłuszcze [g]:13,59 węglowodany [g]:95,36	08.10.2026 Czwartek	Zupa barszcz ukraiński z warzywami 300ml, 256kcal Faszerowana cukinia 100g Ziemniaki, puree 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g 440kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:19,12 tłuszcze [g]:18,72 węglowodany [g]:101,51
02.10.2026 Piątek	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym 300ml, 280kcal Placuszki marchewkowe 100g Ziemniaki, z wody 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g 423kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:18,53 tłuszcze [g]:12,31 węglowodany [g]:120,00	09.10.2026 Piątek	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, 289kcal Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą 300g 333kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:25,20 tłuszcze [g]:19,00 węglowodany [g]:114,71

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