

DIETA WEGETARIAŃSKA

Zupa + II danie		Zupa + II danie	
23.11.2026 Poniedziałek.	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml, 182kcal Curry z soczewicą i warzywami 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka colesław 100g 405kcal Woda 200 ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:24,19 tłuszcze [g]:16,50 węglowodany [g]:89,26	**30.11.2026 Poniedziałek**	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml, 118kcal Kotlety z selera w sosie pietruszkowym 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z kiszonego ogórka 100g 384kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9,10; białko [g]:16,47 tłuszcze [g]:13,27 węglowodany [g]:84,61
24.11.2026 Wtorek	Zupa krem z dyni 300ml, 195kcal Faszerowana cukinia 100g Ziemniaki, z wody 200g Buraczki, tarte 100g 316kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:13,24 tłuszcze [g]:19,61 węglowodany [g]:72,13	**01.12.2026 Wtorek**	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml, 202kcal Pilaw warzywny 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchewki 100g 418kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:31,50 tłuszcze [g]:12,47 węglowodany [g]:101,13
25.11.2026 Środa	Zupa ryżowa z warzywami 300ml, 144kcal Makaron z sosem bolognese z tofu 300g 480kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:47,14 tłuszcze [g]:17,97 węglowodany [g]:78,82	**02.12.2026 Środa**	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml, 136kcal Pierogi leniwe z cynamonem i sosem jogurtowo- owocowym 300g 511kcal Woda 200ml Alergeny:1,6,7,9; białko [g]:24,77 tłuszcze [g]:18,42 węglowodany [g]:93,84
26.11.2026 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 300ml, 269kcal Gołąbki z soczewicy w sosie pomidorowym 100g Ziemniaki puree 200g Surówka z białej kapusty 100g 437kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:26,66 tłuszcze [g]:32,44 węglowodany [g]:82,98	**03,12.2026 Czwartek**	Zupa barszcz ukraiński z warzywami 300ml, 255kcal Potrawka z ciecierzycy z warzywami 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z białej kapusty 100g 358kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9 białko [g]:25,83 tłuszcze [g]:14,14 węglowodany [g]:96,29
27.11.2026 Piątek	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml, 132kcal Ryż z warzywami w sosie słodko- kwaśnym z ananasem 300g 325kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:17,36 tłuszcze [g]:15,78 węglowodany [g]:87,76	**04.12.2026 Piątek**	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, 289kcal Placuszki marchewkowe 100g Ziemniaki, z wody 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g 413kcal Woda 200ml Alergeny:1.7,9; białko [g]:16,27 tłuszcze [g]:17,87 węglowodany [g]:102,33

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