



MENU VEGE

05.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa ze świeżych warzyw	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler, gluten, mleko
Makaron penne	348.0	14.6	1.4	75.0	8.0	Gluten
Sos pomidorowy	58.5	0.9	4.5	4.3	127.7	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

06.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół z makaronem	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
Kotlecik sojowy	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z kapusty młodej	32.7	1.7	0.3	7.0	20.3	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

07.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa kalafiorowa	25.4	1.3	0.5	4.6	16.0	Seler, mleko
Tofu w potrawce	172.8	8.5	11.1	9.9	17.0	Gluten, mleko
Ryż	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
Marchewka zasmażana na maselku	68.6	1.0	4.3	8.3	78.4	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

08.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem	30.9	1.1	0.8	5.5	6.8	Seler, gluten, mleko, jaja
Paluszki rybne	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Surówka z kapusty kiszonej	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

11.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krupnik z kaszy jęczmiennej	111.3	2.6	2.2	22.5	61.1	Seler, gluten
Makaron spaghetti z sosem z soczewicy czerwonej	89.3	5.92	4.46	6.4	70.0	Gluten, jaja, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

12.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół z makaronem	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
kotlecik soczewicy	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z kapusty młodej z jogurtem	32.7	1.7	0.3	7.0	20.3	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

13.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kremik z cukinii z grzankami	45.5	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, mleko
Gulasz z świeżych warzyw	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Seler, Gluten, Mleko
Kasza bulgur	342.0	12.3	1.3	75.9	17.0	Gluten
Salatka z ogórków kiszonych	200.0	2.2	20.0	10.7	300.0	Brak
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

14.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem	20.1	0.6	0.7	3.3	8.7	Seler
Kotlet z cukinii w panierce kukurydzianej	121.1	15.4	1.4	12.2	172.2	Gluten, mleko, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z marchewki z ananasem	72.0	1.0	0.0	18.0	10.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

15.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa marchewkowa	73.1	2.2	4.0	8.0	90.7	Seler, gluten, mleko, jaja
Filet z ryby w chrupiącej panierce	58.0	13.4	1.7	0.0	30.0	Mleko, Gluten, ryba
Brokuł na parze z maselkiem	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

18.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa ogórkowa	29.9	0.9	0.9	4.8	137.1	Seler, Gluten
Spaghetti z sosem z sosem z białych warzyw	27.7	6.0	0.9	30.8	1.2	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

19.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem	30.9	1.1	0.8	5.5	6.8	Seler, gluten, mleko, jaja
Pulpeciki warzywne z kaszy w sosie koperkowym	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
Ziemniaki z wody	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Mix warzyw na parze	65.5	2.0	1.0	10.0	10.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

20.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół warzywny z makaronem	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
Kotlecik z buraka czerwonego	240.0	6.2	15.3	16.8	20.3	Mleko, gluten
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Surówka z selera z brzoskwinia	53.5	1.4	2.3	8.9	69.3	Seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

21.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kapuśniak ze słodkiej kapusty	52.9	5.6	0.5	7.5	192.4	Seler, Gluten, mleko
Zrazik warzywny w sosie koperkowym	193.9	14.1	11.2	9.6	0.6	Gluten
Pyzy	230.0	7.0	3.3	45.5	11.0	Brak
Buraczki zasmażane	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

22.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz zabieleny z makaronem	30.7	1.1	13.4	4.8	146.9	Jaja, gluten, mleko
Kostka rybna	73.9	16.1	0.6	0.0	30.8	Ryby, gluten, jaja, mleko
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Surówka królewska	32.7	1.9	8.3	5.4	62.3	Seler, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

25.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa jesienna	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler
Naleśniki z serem	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Jaja, Gluten, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

26.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół warzywny z makaronem	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
Sos słodko-kwaśny z warzywami	92.0	1.2	0.0	20.2	347.0	Brak
Ryż	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

27.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa dyniowa z pestkami dyni	29.9	1.6	0.9	5.5	312.4	Seler
Kotlet z kalafiora	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Kapusta kiszona zasmażana	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

28.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa z zielonego groszku	42.9	3.6	0.9	6.5	260.4	Mleko
sos myśliwski	31.5	6.0	5.2	3.5	102.4	Brak
Pyzy	249.7	7.0	3.3	46.8	1.2	Brak
Surówka colesław	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

29.09.2023

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem	30.9	1.1	0.8	5.5	6.8	Seler, gluten, mleko, jaja
Surimi panierowane	202.7	8.8	13.2	14.6	69.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z kapusty białej	32.7	1.7	4.2	16.7	6.2	Mleko
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak