



MENU VEGE

01.03.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz zabieleny	30.7	1.1	13.4	4.8	146.9	Jaja, gluten, mleko
Filet z ryby	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 z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

04.03.2024

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, gluten
Sos pomidorowy	58.5	0.9	4.5	4.3	127.7	Brak
Makaron kokardki	348.0	14.6	1.4	75.0	8.0	Gluten
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

05.03.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem brokułowy Z grzankami	41.7	2.1	1.6	5.4	34.7	Seler, gluten, jaja, mleko
Gulasz warzywny	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
Ogórek kiszony	12.0	1.0	0.1	1.9	703.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

06.03.2024

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
Tofu w sosie potrawkowym	172.8	8.5	11.1	9.9	17.0	Gluten, mleko
Ryż	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
Brokuł na parze	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

07.03.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa szabelkowa	30.4	4.6	2.2	4.7	18.4	Seler, gluten, jaja, mleko
kotlecik z czerwonej fasoli	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
Ziemniaczki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Kapusta biała zasmażana	50.5	1.7	2.2	7.2	10.1	Brak
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

08.03.2024

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
Pierogi z serem	205.2	12.0	10.0	17.1	11.2	Jaja, Gluten, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

11.03.2024

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
Sos z soczewicy	89.3	5.92	4.46	6.4	70.0	Gluten, jaja, seler
Makaron spaghetti	27.7	6.0	0.9	30.8	1.2	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

12.03.2024

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
Pyzy	249.7	7.0	3.3	46.8	1.2	Gluten
sos myśliwski z papryka	31.5	6.0	5.2	3.5	102.4	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

13.03.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z cukinii	45.5	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, mleko, gluten
Kotlecik z brokuła	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
Buraczki z cebulą	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

14.03.2024

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
Kotlecik z płatków owsianych	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 białej i marchewki	32.7	1.7	4.2	16.7	6.2	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

15.03.2024

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, gluten
Naleśniki z serem i truskawkami	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

18.03.2024

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
Sos z cukinii	89.3	5.92	4.46	6.4	70.0	Jaja, Gluten, mleko
Makaron spaghetti	27.7	6.0	0.9	30.8	1.2	Brak
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

19.03.2024

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, gluten
Kasza gryczana	97.0	12.0	3.1	75.5	11.0	Brak
Gulasz warzywny	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Seler, Gluten, Mleko
Surówka z czerwonej kapusty Z jabłkiem	50.5	1.7	2.2	7.2	10.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

20.03.2024

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
Kotlet z kalafiora	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 pekińskiej	20.1	1.0	0.2	4.4	84.8	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

21.03.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krupnik	111.3	2.6	2.2	22.5	61.1	Seler, gluten
Kotlecik z buraka	195.3	5.2	6.5	30.5	61.3	Mleko, Gluten
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Surówka porowa	32.7	1.7	4.2	16.7	6.2	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

22.03.2024

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
Kostka rybna	73.9	16.1	0.6	0.0	30.8	Ryby, gluten, jaja, mleko
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	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

25.03.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa jarzynowa	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler, gluten, mleko
Ryż z jabłkiem i cynamonem	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	gluten
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

26.03.2024

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
Zrazik warzywny	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
Zasmażana kapusta czerwona	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
Kopytka	122.0	4.6	1.3	25.0	280.0	Gluten, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

27.03.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem pomidorowy Z grzankami	82.9	5.6	5.5	3.5	32.4	Gluten, mleko
Nuggetsy z cukinii	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