



# MENU VEGE

06.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krupnik</b>	111.3	2.6	2.2	22.5	61.1	Seler, gluten
<b>Sos pomidorowy</b>	58.5	0.9	4.5	4.3	127.7	Brak
<b>Makaron kokardki</b>	348.0	14.6	1.4	75.0	8.0	Gluten
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

07.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem pomidorowy z grzankami</b>	82.9	5.6	5.5	3.5	32.4	Gluten, mleko
<b>Tofu w sosie potrawkowym</b>	172.8	8.5	11.1	9.9	17.0	Gluten, mleko
<b>Ryż</b>	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
<b>Brokuł na parze</b>	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

08.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół z makaronem</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
<b>Kuleczki warzywne</b>	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Mleko, Gluten, Jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka porowa</b>	108.0	2.3	7.6	8.4	23.0	Mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

09.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa ogórkowa</b>	29.9	0.9	0.9	4.8	137.1	Seler, Gluten
<b>Kotlet z kalafiora</b>	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
<b>Ziemniaki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
<b>Buraczki</b>	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

10.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Barszcz zabieleny</b>	30.7	1.1	13.4	4.8	146.9	Jaja, gluten, mleko
<b>Naleśniki z serem</b>	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Jaja, Gluten, mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

13.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa wiosenna</b>	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler, gluten, mleko
<b>Sos z soczewicy</b>	89.3	5.92	4.46	6.4	70.0	Gluten, seler
<b>Makaron spaghetti</b>	27.7	6.0	0.9	30.8	1.2	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

14.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa z zielonego groszku</b>	48.4	4.0	1.0	6.4	67.0	Seler, mleko, gluten
<b>Pyzy z nadzieniem truskawkowym</b>	942.5	5.8	2.7	46.6	1.3	Gluten
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

15.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół z makaronem</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
<b>Kotlecik z buraka</b>	195.3	5.2	6.5	30.5	61.3	Mleko, Gluten
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka z marchewki z śmietaną</b>	72.0	1.0	0.0	18.0	10.0	Mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

16.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Kapuśniak z kiszonej kapusty</b>	52.9	5.6	0.5	7.5	192.4	Seler, gluten, mleko
<b>Kotlet z płatków owsianych</b>	293.3	14.4	23.3	7.6	73.9	Gluten, jaja, mleko
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Buraczki</b>	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

17.05.2024

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

20.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa kalafiorowa</b>	25.4	1.3	0.5	4.6	16.0	Seler, mleko
<b>Ryż zapiekany z jabłkiem</b>	156.1	2.1	2.0	33.0	17.0	Gluten
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

21.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół z makaronem</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
<b>Gulasz warzywny</b>	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Seler, Gluten, Mleko
<b>Kasza gryczana</b>	342.0	12.3	1.3	75.9	17.0	Gluten
<b>Ogórek kiszony</b>	12.0	1.0	0.1	1.9	703.0	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

22.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</b>	52.9	5.6	0.5	7.5	192.4	Seler, Gluten, mleko
<b>Pałeczki warzywne</b>	193.9	14.1	11.2	9.6	0.6	Gluten
<b>Ziemniaki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
<b>Surówka z czerwonej kapusty</b>	50.5	1.7	2.2	7.2	10.1	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

23.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem brokułowy z grzankami</b>	41.7	2.1	1.6	5.4	34.7	Seler, gluten, jaja, mleko
<b>Kotlecik z czerwonej fasoli</b>	240.0	6.2	15.3	16.8	20.3	Mleko, gluten
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka z białej</b>	32.7	1.7	4.2	16.7	6.2	Mleko
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

24.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b>	30.9	1.1	0.8	5.5	6.8	Seler, gluten, mleko, jaja
<b>Pierogi z serem i masłem</b>	205.2	12.0	10.0	17.1	11.2	Jaja, Gluten, mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

27.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Barszcz ukraiński</b>	30.7	1.1	13.4	4.8	146.9	gluten, mleko
<b>Makaron spaghetti</b>	27.7	6.0	0.9	30.8	1.2	Brak
<b>sos carbonara z cukinią</b>	150.5	11.0	5.2	16.5	220.4	Jaja, Gluten, mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

28.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół warzywny z makaronem</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
<b>sos myśliwski</b>	31.5	6.0	5.2	3.5	102.4	Brak
<b>Pyzy</b>	249.7	7.0	3.3	46.8	1.2	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

29.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b>	30.9	1.1	0.8	5.5	6.8	Seler, gluten, mleko, jaja
<b>Kotlecik z brokuła</b>	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka z marchewki z śmietaną</b>	72.0	1.0	0.0	18.0	10.0	Mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

31.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa jarzynowa</b>	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler, gluten, mleko
<b>Paluszki rybne</b>	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
<b>Ziemniaki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
<b>Mix warzyw na parze</b>	65.5	2.0	1.0	10.0	10.1	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak