



MENU VEGE

05.05.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa jarzynowa z natką pietruszki	42.0	1.3	1.8	6.3	49.3	Gluten, mleko, seler
Makaron kokardki	157.1	5.6	1.4	27.8	5.1	Gluten, jaja
Sos pomidorowo-śmietanowy	68.5	1.9	1.3	7.9	120.2	Mleko, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

06.05.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół warzywny	43.8	4.6	1.8	4.5	24.3	Gluten, jaja, seler
Grilowane warzywa	106.9	10.4	2.2	1.6	51.6	Brak
Sos tzatziki	85.0	3.2	5.7	6.0	10.0	Mleko
Ryż gotowany z warzywami	134.1	3.2	0.7	28.9	9.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

07.05.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z grzankami	330.0	9.1	15.9	37.1	1.3	Gluten, mleko, seler
Nuggetsy z cukini	117.3	14.8	7.7	12.2	109.2	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z marchewki ze śmietaną	92.0	12.9	13.1	18.9	10.0	Mleko
Sok z wodą	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

08.05.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pieczarkowa z warzywami	55.5	2.4	3.4	4.5	50.3	Gluten, mleko, seler
Gulasz warzywny z papryką	191.3	7.2	4.2	28.7	46.5	Gluten, jaja, mleko, seler
Pyzy na parze	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten
Surówka porowa	108.0	2.3	7.6	8.4	23.0	Mleko, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

09.05.2025 PIĄTEK

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	32.8	Gluten, jaja, mleko, seler
Panierowana marchewka	113.2	10.2	7.2	5.6	67.9	Gluten, jaja, ryba
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty kiszonej	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

12.05.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kapuśniak z kiszonej kapusty	52.9	5.6	2.5	4.5	172.4	Seler
Makaron spaghetti	110.1	5.0	0.9	20.8	5.2	Gluten, jaja
Sos z ciecierzycy	92.3	12.1	7.2	5.9	70.0	Gluten, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU VEGE

13.05.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa ogórkowa z koperkiem	29.9	0.9	0.9	4.8	61.1	Gluten, mleko, seler
Kotlecik z selera i pora	123.7	18.2	5.6	1.3	0.5	Brak
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Mix warzyw na parze	65.5	2.0	1.0	10.0	10.1	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

14.05.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Warzywny rosółek	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Gulasz warzywny	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten
Kasza bulgur	102.0	2.3	0.3	25.9	1.0	Gluten
Surówka z ogórkiem kiszonym	19.0	1.2	8.0	6.2	192.2	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

15.05.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krupnik z kaszy jęczmiennej	101.3	2.6	2.2	12.5	161.1	Gluten, mleko, seler
Kotlecik z kalafiora	91.0	6.4	5.3	2.4	8.1	Mleko, gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Fasolka szparagowa z masłem i bułką	82.1	2.6	5.1	7.0	59.9	Gluten, jaja, mleko
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

16.05.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem	24.1	0.6	0.7	5.3	37.7	Gluten, mleko, seler
Naleśniki z serem i truskawkami	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Mleko, gluten, jaja
Polewa owocowa	161.8	0.1	00.7	36.7	2.7	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

19.05.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Żurek warzywny z ziemniakami i cebulką	115.4	1.9	2.4	4.4	127.0	Mleko, gluten, jaja, seler
Sos słodko kwaśny	39.4	2.1	2.1	9.3	201.2	Gluten, seler
Ryż	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

20.05.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem pomidorowo- paprykowy z groszkiem ptysiowym	41.7	2.1	1.6	5.2	54.2	Mleko, gluten, seler
Kuleczki z kaszy jęczmiennej i warzyw	161.0	11.2	5.2	3.9	30.0	Mleko, gluten
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka Coleslaw	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko, jaja
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

21.05.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Warzywny rosółek	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Kotlet z marchewki	221.1	4.7	13.4	3.9	62.8	Mleko, gluten, jaja
Kasza perłowa	107.0	2.2	0.9	19.7	1.0	Brak
Buraczki z cebulą	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

22.05.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz zabieleny z makaronem	50.8	1.8	1.4	6.9	47.9	Mleko, gluten, jaja, seler
Złociste warzywa	129.9	9.9	4.9	6.7	76.5	Mleko, gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka Królewska	120.3	1.6	2.2	8.5	70.8	Mleko, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

23.05.2025 PIĄTEK

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	32.8	Gluten, jaja, mleko, seler
Pierogi z serem i masłem	210.2	18.0	11.1	16.1	9.8	Mleko, gluten, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU VEGE

26.05.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kapuśniak ze słodkiej kapusty	62.9	5.4	3.2	4.9	142.4	Gluten, mleko, seler
Sos z cukini z makaronem penne	298.5	13.2	7.6	19.1	101.8	Gluten, mleko, jaja, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

27.05.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Warzywny rosółek	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Strogonow warzywny	61.2	5.7	1.4	9.5	64.9	Gluten, jaja, mleko
Kluski śląskie	169.1	3.3	1.7	35.2	2.3	Gluten, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

28.05.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem brokułowy z grzankami	41.7	2.1	1.6	5.2	44.7	Gluten, mleko, seler
kotlecik z ciecierzycy	167.5	21.1	5.3	6.7	68.4	Mleko, gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z białej kapusty	19.0	1.2	8.0	6.0	18.0	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

29.05.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz ukraiński	50.8	1.8	1.4	6.9	47.9	Gluten, mleko, seler
Zrazik z kaszy i warzywami	221.4	18.8	14.4	5.6	49.9	Mleko, gluten
Sos paprykowy	111.1	1.4	8.8	6.8	32.7	Gluten, mleko, seler
Pyzy	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten, jaja
Surówka z czerwonej kapusty	50.5	1.7	2.2	7.2	10.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

30.05.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem	24.1	0.6	0.7	5.3	37.7	Gluten, mleko, seler, jaja
Paluszki z marchewki i pietruszki	137.2	12.5	6.7	6.7	81.9	Gluten, jaja, mleko, ryba
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty, ogórka, koperku i jogurtu	19.0	1.2	8.0	6.0	18.0	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak