



MENU VEGE

02.12.2024

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
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

03.12.2024

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
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
Buraczki z cebulą	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

04.12.2024

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
Polędwiczka z cukinii	101.0	2.0	7.4	6.3	57.1	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z marchewki z anansem	72.0	1.0	0.0	18.0	10.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

05.12.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa z ciecierzycy z pomidorami	72.1	3.2	2.4	12.3	64.7	Brak
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 z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

06.12.2024

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
Kostka rybna	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 białej	32.7	1.7	4.2	16.7	6.2	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

09.12.2024

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



MENU VEGE

10.12.2024

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
Warzywny strogonow	75.3	6.4	1.7	10.6	65.9	Jaja, Gluten, mleko
Pyzy	249.7	7.0	3.3	46.8	1.2	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

11.12.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym	50.0	1.0	2.4	5.6	59.8	Mleko, gluten
Kotlet buraczany	123.8	4.5	6.1	16.7	62.6	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	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

12.12.2024

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
Nuggetsy z pietruszki	167.0	2.0	9.3	15.8	78.4	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka Królewska	120.3	1.6	2.2	8.5	70.8	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

13.12.2024

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
Krażki serowe	238.6	13.4	15.2	16.7	201.9	Mleko, 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

16.12.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół warzywny z lanymi kluskami	40.9	1.6	2.2	6.1	42.7	Gluten, jaja
Naleśniki z serem i polewą owocową	203.0	6.2	6.7	30.2	60,5	Gluten, mleko, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

17.12.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa ziemniaczana	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler, gluten, mleko
Paluszki warzywne	148.5	3.1	6.7	17.3	68.2	Gluten
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka Colesław	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

18.12.2024

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
Pulpety z kaszy bulgur	134.7	5.6	4.1	22.3	51.0	Brak
Sos pomidorowy	58.5	0.9	4.5	4.3	127.7	Brak
Kluski półfrancuskie	129.7	2.0	0.2	31.4	6.2	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

19.12.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z brokuła z grzankami	41.7	2.1	1.6	5.4	34.7	Seler, gluten, jaja, mleko
Kotlet z soczewicy	160.0	7.2	5.2	22.6	57.4	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z marchewki z śmietaną	72.0	1.0	0.0	18.0	10.0	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

20.12.2024

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
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
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