



# MENU VEGE

02.04.2024

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>Kluski na parze z nadzieniem truskawkowym</b>	169.1	4.0	3.2	34.2	53.3	Jaja, Gluten
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

03.04.2024

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>Makaron kokardki</b>	348.0	14.6	1.4	75.0	8.0	Gluten
<b>Sos pomidorowy</b>	58.5	0.9	4.5	4.3	127.7	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

04.04.2024

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>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>Marchewka zasmażana</b>	68.6	1.0	4.3	8.3	78.4	Mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

05.04.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b>	20.1	0.6	0.7	3.3	8.7	Seler
<b>Naleśniki z serem</b>	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Jaja, Gluten, mleko
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

08.04.2024

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>Sos z soczewicy</b>	89.3	5.92	4.46	6.4	70.0	Gluten, jaja, 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

09.04.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół warzywny z makaronem</b>	62.2	2.3	0.5	13.7	43.4	Seler, gluten, jaja
<b>Sos słodko-kwaśny</b>	92.0	1.2	0.0	20.2	347.0	Brak
<b>Ryż</b>	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

10.04.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kapuśniak z kiszonej kapusty	52.9	5.6	0.5	7.5	192.4	Seler, gluten, mleko
Kuleczki warzywne	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Seler, Gluten, Mleko
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z marchewki z ananasm	72.0	1.0	0.0	18.0	10.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

11.04.2024

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 kalafiora	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
Ziemniaki	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	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

12.04.2024

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
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



# MENU VEGE

15.04.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Żurek z jajkiem</b>	55.4	2.0	1.3	9.4	67.0	Seler, mleko, jaja
<b>Sos arrabbiata</b>	45.5	2.8	1.7	7.6	76.3	Brak
<b>Makaron penne</b>	348.0	14.6	1.4	75.0	8.0	Gluten
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

16.04.2024

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>Gulasz z warzywami</b>	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten, mleko, jaja
<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

17.04.2024

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>Nuggetsy z cukinii</b>	121.1	15.4	1.4	12.2	172.2	Gluten, mleko, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka z selera z brzoskwinia</b>	53.5	1.4	2.3	8.9	69.3	Seler
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

18.04.2024

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 czerwonej fasoli</b>	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Salatka z buraków</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

19.04.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Barszcz zabieleny z makaronem</b>	30.7	1.1	13.4	4.8	146.9	Jaja, gluten, mleko
<b>Filet z ryby</b>	58.0	13.4	1.7	0.0	30.0	Mleko, Gluten, ryba
<b>Ziemniaki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
<b>Surówka z białej kapusty Z zielonym ogórkiem i jogurtem</b>	32.7	1.7	0.3	7.0	20.3	Mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

22.04.2024

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>Gnocchi z sosem węgierskim</b>	171.1	4.1	2.0	38.0	87.0	Jaja, gluten, mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

23.04.2024

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	Jaja, gluten, mleko
<b>Gulasz warzywny</b>	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Seler, Gluten, Mleko
<b>Kasza bulgur</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 z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

24.04.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem z cukinii z grzankami</b>	45.5	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, mleko
<b>Kotlecik z brokuła</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>Surówka z kapusty pekińskiej</b>	20.1	1.0	0.2	4.4	84.8	Mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

25.04.2024

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>Pałeczki warzywne</b>	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
<b>Sos tzatziki</b>	85.0	3.2	5.7	6.0	10.0	Brak
<b>Ryż</b>	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

26.04.2024

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

29.04.2024

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>sos carbonara z cukinią</b>	150.5	11.0	5.2	16.5	220.4	Jaja, Gluten, mleko
<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

30.04.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosółek z makaronem</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
<b>Zrazik warzywny w sosie koperowym</b>	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
<b>Kopytka ziemniaczane</b>	122.0	4.6	1.3	25.0	280.0	Gluten, jaja
<b>Kapusta biała zasmażana</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



# MENU VEGE

02.05.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupka pomidorowa z ryżem</b>	20.1	0.6	0.7	3.3	8.7	Seler
<b>Pyzy ziemniaczane Z okrasą</b>	146.2	4.6	2.1	27.1	11.2	Jaja, Gluten, mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak