



MENU VEGE

04.11.2024

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 prażonym	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	gluten
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

05.11.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa dyniowa z pestkami dyni	33.8	1.1	1.4	4.5	24.3	Gluten, mleko
Gulasz warzywny	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Seler, Gluten, Mleko
Kasza gryczana	97.0	12.0	3.1	75.5	11.0	Brak
Surówka z Ogórkiem kiszonym	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

06.11.2024

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
Medalion warzywny	195.3	5.2	6.5	30.5	61.3	Mleko, Gluten
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Kalafior na parze	95.5	5.4	6.3	10.9	9.3	brak
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

07.11.2024

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
Gołąbek z kaszy z kapustą	160.3	7.4	13.3	7.6	53.9	Gluten, jaja, mleko
Ziemniaki	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

08.11.2024

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
Filet panierowany 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 kiszzonej	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

12.11.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krupnik z kaszy jęczmiennej	111.3	2.6	2.2	22.5	61.1	Seler, gluten
Pierogi leniwe z polewą owocową	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

13.11.2024

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
kotlecik warzywny	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Salátka z buraczków	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

14.11.2024

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
Kotlet z kalafiora	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Surówka Coleslaw	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

15.11.2024

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
Paluszki rybne	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z kapusty pekińskiej	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

18.11.2024

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
Sos z soczewicy	89.3	5.92	4.46	6.4	70.0	Gluten, 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

19.11.2024

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
sos myśliwski	31.5	6.0	5.2	3.5	102.4	Brak
Pyzy	249.7	7.0	3.3	46.8	1.2	Brak
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

20.11.2024

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
Nuggetsy z cukinii	121.1	15.4	1.4	12.2	172.2	Gluten, mleko, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	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



MENU VEGE

21.11.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z pieczonych warzyw Z grznanami	41.7	2.1	1.6	5.4	34.7	Seler, gluten, jaja, mleko
Shoarma warzywna	161.0	8.4	6.3	18.6	17.9	Gluten, jaja
Ryż	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

22.11.2024

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
Naleśniki z serem	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

25.11.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz ukraiński	30.7	1.1	13.4	4.8	146.9	Jaja, gluten, mleko
Makaron penne	27.7	6.0	0.9	30.8	1.2	Brak
Sos z cukinii	89.3	5.92	4.46	6.4	70.0	Gluten, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

26.11.2024

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
Sos słodko-kwaśny	160.0	32.2	8.0	20.2	347.0	Brak
Ryż	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

27.11.2024

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
Szare kluski z cebulka	169.1	4.0	3.2	34.2	53.3	Jaja, Gluten
Kapusta kiszona zasmażana	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

28.11.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z białych warzyw Z pestkami słonecznika	41.7	2.1	1.6	5.4	34.7	Seler, gluten, jaja, mleko
Kotlecik z brokuła	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Surówka z białej kapusty	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

29.11.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pieczarkowa	55.5	4.7	1.4	5.5	24.3	Seler, mleko, gluten
Zapiekanka warzywna Z serem Mozzarella	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Seler, Gluten, Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak