



# MENU VEGE

03.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa ogórkowa	29.9	0.9	0.9	4.8	61.1	Mleko, seler
Makaron kokardki	157.1	5.6	1.4	27.8	5.1	Gluten, jaja
Sos pomidorowy z śmietanką	68.5	1.9	1.3	7.9	120.2	Mleko, gluten, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

04.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Warzywny rosółek	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Gluten, jaja, seler
Kotlecik z brokuła	98.0	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z białej kapusty i marchewki	22.0	1.2	8.0	6.0	19.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

05.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pieczarkowa z grzankami	55.5	2.4	3.4	4.5	50.3	Mleko, gluten, seler
Tofu w sosie	172.8	8.7	11.6	9.9	17.9	Mleko, gluten
Ryż paraboliczny	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Marchewka zasmażana na masleku	33.0	1.0	0.2	5.1	0.2	Mleko, gluten
Woda mineralna z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

06.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem serowy ze szczypiorkiem z grzankami</b>	330.0	9.1	15.9	37.1	1.3	Mleko, gluten, seler
<b>Nuggetsy z cukinii</b>	121.3	15.2	1.4	12.4	172.2	Gluten, jaja
<b>Ziemniaki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
<b>Surówka z białej kapusty z zielonym ogórkiem</b>	32.7	1.7	0.3	7.0	20.3	Mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

07.02.2025

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	32.8	Mleko, gluten, seler
<b>Krążki cebulowe</b>	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Mleko, gluten, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
<b>Surówka z kapusty kiszanej</b>	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

10.02.2025

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	49.3	Seler, mleko, gluten
<b>Sos słodko kwaśny z warzywami</b>	160.2	9.1	2.0	12.4	0.7	Gluten, seler
<b>Ryż curry</b>	161.1	3.1	4.9	30.6	0.3	Seler
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



# MENU VEGE

11.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosółek Warzywny</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Gluten, jaja, seler
<b>Kotlecik z buraczka</b>	123.8	4.5	6.0	0.0	62.0	Gluten, mleko
<b>Ziemniaki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	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	0.0	Brak

12.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa kalafiorowa z koperkiem</b>	25.4	1.3	0.5	4.6	36.0	Mleko, seler, gluten
<b>Kotlecik warzywny</b>	195.5	5.8	6.7	30.6	61.3	Mleko, gluten, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
<b>Surówka z marchewki z ananasem</b>	72.0	1.0	0.0	18.0	10.2	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

13.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa meksykańska</b>	78.4	5.2	3.1	7.8	6.7	Brak
<b>Strogonow warzywny</b>	75.3	6.4	1.7	10.6	65.9	Mleko, gluten, jaja
<b>Surówka Coleslaw</b>	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko, seler
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

14.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b>	24.1	0.6	0.7	5.3	37.7	Mleko, seler
<b>Naleśniki z serem i polewą owocową</b>	154.0	11.9	1.8	20.0	42.6	Mleko, gluten, jaja
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

17.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krupniczek z kaszy jęczmiennej</b>	101.3	2.6	2.2	12.5	161.1	Gluten, seler, mleko
<b>Sos z soczewicy</b>	89.3	5.92	4.56	6.4	70.0	Gluten, jaja
<b>Makaron spaghetti</b>	110.1	5.0	0.9	20.8	5.2	Gluten, jaja
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

18.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosółek warzywny z makaronem</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Gluten, jaja, seler
<b>Kotlet z kalafiora</b>	98.7	3.7	6.3	8.6	34.9	Mleko, gluten, jaja
<b>Ziemniaki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
<b>Sałatka z buraków z jabłuskim</b>	78.3	1.6	2.2	10.5	170.9	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



# MENU VEGE

19.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem z pomidorów i pieczonej papryki</b>	64.1	1.2	3.2	7.4	0,4	Mleko, seler, gluten
<b>Kotlet z soczewicy</b>	160.3	7.4	5.7	22.8	57.9	Gluten, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b>	19.0	1.2	8.0	6.0	80.2	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

20.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Barszcz zabieleny z makaronem</b>	50.8	1.8	1.4	6.9	47.9	Mleko, gluten, seler
<b>Pieczone warzywa z ryżem</b>	320.9	8.8	4.9	30.6	56.6	Mleko, gluten
<b>Sos tzatziki z ogórkiem i koperkiem</b>	95.0	3.9	6.7	6.3	11.0	Mleko
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

21.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa pomidorowa z ryżem</b>	24.1	0.6	0.7	5.3	37.7	Mleko, seler
<b>Paluszki warzywne</b>	130.2	8.8	5.1	15.2	40.9	Gluten, jaja
<b>Ziemniaki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
<b>Brokuł 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	0.0	Brak



# MENU VEGE

24.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</b>	62.9	5.4	3.2	4.9	142.4	Seler, gluten
<b>Gulasz warzywny</b>	79.2	3.4	1.4	15.3	19.3	Gluten
<b>Kasza gryczana</b>	97.0	2.2	0.9	19.5	1.0	Brak
<b>Ogórek kiszony</b>	12.0	1.0	0.1	1.9	821.1	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

25.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosółek Warzywny</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Gluten, jaja, seler
<b>Grillowane warzywa</b>	160.7	8.3	8.6	15.3	20.5	Brak
<b>Sos pomidorowy - śmietanowy</b>	68.7	2.7	1.3	8.3	169.2	Mleko, gluten
<b>Ryż</b>	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
<b>Surówka z kapusty z marchewką</b>	72.0	1.0	0.0	18.0	10.2	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

26.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa szabelkowa</b>	42.0	1.3	1.8	6.3	49.3	Seler, gluten, mleko
<b>Rolada warzywna</b>	62.1	6.9	6.2	10.1	30.5	Gluten
<b>Pyzy drożdżowe</b>	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten, jaja
<b>Sos węgierski</b>	100.2	2.2	7.2	7.4	0.5	Seler, gluten, mleko
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU VEGE

27.02.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa grochowa</b>	121.3	5.6	4.3	12.7	0.6	Gluten, seler
<b>Pulpety w sosie koperkowym</b>	160.9	8.1	9.2	12.6	121.0	Mleko, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	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	0.0	Brak

28.02.2025

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	32.8	Mleko, gluten, seler
<b>Pierogi z serem i masłem</b>	210.2	18.0	11.1	16.1	9.8	Mleko, gluten, jaja
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak