



MENU

03.03.2025 PONIEDZIAŁEK

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	Gluten, 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
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

04.03.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Złocisty rosół z makaronem	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Medalion z indyka	95.0	16.2	1.3	4.8	40.3	Gluten, jaja, mleko
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	Gluten, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

05.03.2025 ŚRODA

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
Gzik z pyrami	153.7	5.1	8.3	12.1	134.9	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU

06.03.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z białych warzyw	41.7	2.1	1.6	5.1	34.1	Gluten, mleko, seler
Nuggetsy z kurczaka	127.3	18.2	11.9	12.2	109.2	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z marchewki z ananasm	72.0	1.0	0.0	18.0	10.2	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

07.03.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz ukraiński	30.7	1.3	1.6	4.8	29.9	Gluten, mleko, seler
Pierogi ruskie z okrasą	205.2	12.0	10.1	17.1	11.2	Gluten, jaja, mleko
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

10.03.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa wiosenna z świeżych warzyw	42.0	1.3	1.1	5.3	39.3	Gluten, mleko, seler
Gulasz węgierski	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten, mleko, seler
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



MENU

11.03.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Żurek śląski z boczkiem i kielbasą	155.4	11.0	13.3	4.4	127.0	Gluten, mleko, seler
Kuleczki drobiowe w płatkach kukurydzianych	174.5	21.8	11.7	7.6	176.3	Gluten
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 mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

12.03.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Złocisty rosół z makaronem	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Kurczak w sosie potrawkowym	165.8	13.7	8.6	8.6	42.9	Gluten, mleko
Ryż	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Marchewka zasmażana z masełkiem	33.0	1.0	0.2	5.1	0.2	Gluten, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

13.03.2025 CZWARTEK

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, seler
Makaron spaghetti	110.1	5.0	0.9	20.8	5.2	Gluten, jaja
Sos bolognese	89.3	5.9	4.5	6.4	70.0	Gluten
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

14.03.2025 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
Filet z ryby w chrupiącej panierce	147.7	15.8	26.2	8.6	89.9	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty kiszanej	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

17.03.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa kalafiorowa z koperkiem	25.4	1.3	0.5	4.6	36.0	Gluten, mleko, seler
Jabłko prażone z ryżem, masłem i cynamonem	156.1	2.1	2.0	33.0	17.0	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

18.03.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Złocisty rosół z makaronem	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym	193.9	14.1	11.2	9.6	0.6	Gluten, jaja, mleko, seler
Ziemniaki z wody	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Brak
Kalafior na parze	95.5	5.4	6.3	10.9	9.3	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU

19.03.2025 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
Filet z piersi kurczaka w sezamie	164.5	18.8	6.7	7.6	76.3	Gluten, jaja, sezam
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	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

20.03.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa serowa z grzankami i szczypiorkiem	102.0	11.3	21.8	6.3	18.3	Gluten, mleko, seler
Leczo z kurczaka	78.5	14.8	4.7	4.3	127.7	Mleko, seler
Kluski kładzione	129.7	2.7	1.0	24.4	6.2	Gluten, jaja
Surówka porowa	108.0	2.3	7.6	8.4	23.0	Gluten, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

21.03.2025 PIATEK

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
Zapiekanka warzywna z brokułem i serem Mozzarella oraz makaronem	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Gluten, jaja, mleko, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU

24.03.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa jarzynowa	42.0	1.3	1.8	6.3	49.3	Gluten, mleko, seler
Pierogi z serem i musem truskawkowym	205.2	12.0	10.0	17.1	11.2	Gluten, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

25.03.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół z makaronem	43.8	1.6	1.8	4.5	50.3	Gluten, jaja, seler
Kotlet mielony	293.3	14.4	23.3	7.6	73.9	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z buraczków z cebulą	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

26.03.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa grochowa z kiełbaską i boczkiem	142.0	21.3	11.8	8.3	49.3	Gluten, seler
Kotlet schabowy	205.3	18.4	13.7	7.8	62.9	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Kapusta kiszona zasmażana	19.0	1.2	8.0	6.0	100.6	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU

27.03.2025 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	Gluten, mleko, seler
Makaron spaghetti z sosem carbonara	260.5	16.0	6.1	36.7	87.2	Gluten, mleko, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

28.03.2025 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 musem owocowym	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Gluten, jaja, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

31.03.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa z fasolki szparagowej	130.9	11.1	0.8	4.5	32.8	Mleko, gluten, seler
Gulasz wieprzowy	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten, mleko
Kasza gryczana	97.0	2.2	0.9	19.5	1.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak