



# MENU

07.01.2025

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

08.01.2025

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>Kurczak w potrawce</b>	165.8	13.7	8.6	8.6	42.9	Gluten, 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	1.0	Brak

09.01.2025

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>Kotlet mielony</b>	293.3	14.4	23.3	7.6	73.9	Gluten, jaja, mleko
<b>Ziemniaki</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Brak
<b>Buraczki z cebulką</b>	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU

10.01.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Barszcz zabieleny</b>	30.7	1.1	13.4	4.8	146.9	Jaja, gluten, mleko
<b>Filecik z mintaja</b>	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
<b>Ziemniaczki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
<b>Surówka z kapusty białej z ogórkiem</b>	32.7	1.7	4.2	16.7	6.2	Mleko
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

13.01.2025

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 bolognese</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

14.01.2025

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>Gulasz wieprzowy</b>	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Seler, gluten, mleko
<b>Kasza bulgur</b>	342.0	12.3	1.3	75.9	17.0	Gluten
<b>Surówka z ogórkiem kiszonym</b>	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Seler
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



# MENU

15.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Żurek śląski</b>	55.4	2.0	1.3	9.4	67.0	Seler, mleko, jaja
<b>Kotlecik schabowy</b>	225.3	18.4	13.7	7.6	65.9	Jaja, Gluten, mleko
<b>Ziemniaczki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
<b>Kapusta 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

16.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem z cukinii Z groszkiem ptysiowym</b>	45.5	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, mleko, gluten
<b>Nuggetsy z kurczaka</b>	137.3	18.2	1.9	12.2	159.2	Gluten, jaja, Mleko
<b>Ziemniaki z wody</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka z marchewki Z ananasem</b>	72.0	1.0	0.0	18.0	10.0	Mleko
<b>Woda mineralna z sokiem</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

17.01.2025

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	6.8	Seler, gluten, mleko, jaja
<b>Paluszki rybne</b>	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
<b>Ziemniaki z wody</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Kalafior na parze</b>	95.5	5.4	6.3	10.9	9.3	brak
<b>Woda mineralna</b>	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak