



# MENU VEGE

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>Rosółek z warzyw</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
<b>Tofu w potrawce</b>	172.8	8.5	11.1	9.9	17.0	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>Kotlecik z kaszy</b>	134.7	5.6	4.1	22.3	51.0	Brak
<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 VEGE

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 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

14.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół warzywny</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
<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>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 VEGE

15.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Żurek warzywny</b>	75.3	6.4	1.7	10.6	65.9	Jaja, Gluten, mleko
<b>Kotlet z kalafiora</b>	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
<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 cukinii</b>	121.1	15.4	1.4	12.2	172.2	Gluten, mleko, jaja
<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