



# MENU VEGE

03.09.2024

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>Makaron kokardki</b>	348.0	14.6	1.4	75.0	8.0	Gluten
<b>Sos pomidorowy</b>	58.5	0.9	4.5	4.3	127.7	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Kaszka manna</b>	360.7	12.3	0.5	72.5	0.0	Brak

04.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół warzywny z makaronem</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>Ogórek małosolny</b>	12.0	1.0	0.1	1.9	703.0	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Jogurt owocowy</b>	90.7	2.1	2.6	15.5	0.0	Brak



# MENU VEGE

05.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem brokułowy</b>	41.7	2.1	1.6	5.4	34.7	Seler, gluten, jaja, mleko
<b>Kotlecik z buraka</b>	195.3	5.2	6.5	30.5	61.3	Mleko, Gluten
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka z młodej kapusty</b>	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Jabłko</b>	54.7	0.1	0.6	12.5	0.0	Brak

06.09.2024

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>Filet z ryby w złocistej panierce</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 kiszonej</b>	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Wafle ryżowe</b>	120.7	5.3	3.2	16.5	0.0	Brak



# MENU VEGE

09.09.2024

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
Sos z soczewicy	89.3	5.92	4.46	6.4	70.0	Gluten, jaja, seler
Makaron spaghetti	27.7	6.0	0.9	30.8	1.2	Brak
Kompot	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Świeże warzywa	113.0	1.9	0.0	3.5	0.0	Brak

10.09.2024

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
Warzywa w sosie śmietanowym	46.9	2.6	1.5	8.5	32.4	Seler, mleko
Ryż	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
Kompot	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pałeczki kukurydziane	150.7	5.3	1.6	55.5	0.0	Brak



# MENU VEGE

11.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</b>	52.9	5.6	0.5	7.5	192.4	Seler, Gluten, mleko
<b>Kotlet z kalafiora</b>	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka Colesław</b>	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Kisiel</b>	266.0	0.0	0.0	15.5	0.0	Brak

12.09.2024

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>Kotlecik z czerwonej fasoli</b>	240.0	6.2	15.3	16.8	20.3	Mleko, gluten
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Buraczki z cebula</b>	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Biszkopty</b>	320.7	5.3	0.6	12.5	0.0	Brak



# MENU VEGE

13.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Barszcz zabieleny z makaronem</b>	30.7	1.1	13.4	4.8	146.9	Jaja, gluten, mleko
<b>Naleśniki z serem</b>	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Jaja, Gluten, mleko
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

**Podwieczorek:**

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Chałka</b>	300.7	8.1	7.6	55.5	0.0	Brak

16.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krupnik z kaszy jęczmiennej</b>	111.3	2.6	2.2	22.5	61.1	Seler, gluten
<b>Makaron spaghetti</b>	27.7	6.0	0.9	30.8	1.2	Brak
<b>sos carbonara</b>	150.5	11.0	5.2	16.5	220.4	Gluten, mleko
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

**Podwieczorek:**

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Świeże warzywa</b>	113.0	1.9	0.0	3.5	0.0	Brak



# MENU VEGE

17.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół warzywny z makaronem</b>	43.8	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, gluten, jaja
<b>sos myśliwski</b>	31.5	6.0	5.2	3.5	102.4	Brak
<b>Pyzy</b>	249.7	7.0	3.3	46.8	1.2	Brak
<b>Surówka porowa</b>	108.0	2.3	7.6	8.4	23.0	Mleko
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

**Podwieczorek:**

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Budyń z sokiem</b>	360.7	25.1	1.4	12.5	0.12	Brak

18.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem z cukinii Z grzankami</b>	45.5	4.1	0.4	6.5	24.3	Seler, mleko, gluten
<b>Kotlecik sojowy W płatkach kukurydzianych</b>	144.5	7.8	3.7	14.6	76.3	Gluten, mleko, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</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>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

**Podwieczorek:**

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Ciasteczka bebe</b>	311.0	6.9	15.0	33.5	0.0	Brak



# MENU VEGE

19.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa kalafiorowa</b>	25.4	1.3	0.5	4.6	16.0	Seler, mleko
<b>Nuggetsy z cukinii</b>	121.1	15.4	1.4	12.2	172.2	Gluten, mleko, jaja
<b>Ziemniaczki puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
<b>Surówka z kapusty pekińskiej</b>	50.5	1.7	2.2	7.2	10.1	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Banan</b>	90.0	1.1	0.3	23.5	0.0	Brak

20.09.2024

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, gluten
<b>Pierogi z serem i masłem</b>	205.2	12.0	10.0	17.1	11.2	Jaja, Gluten, mleko
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Ciasto marchewkowe</b>	311.0	6.9	15.0	33.5	0.0	Brak



# MENU VEGE

23.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Żurek z jajkiem</b>	55.4	2.0	1.3	9.4	67.0	Seler, mleko, jaja
<b>Makaron penne</b>	348.0	14.6	1.4	75.0	8.0	Gluten
<b>Sos arrabbiata</b>	45.5	2.8	1.7	7.6	76.3	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Świeże warzywa</b>	113.0	1.9	0.0	3.5	0.0	Brak

24.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Krem pomidorowy Z groszkiem ptysiowym</b>	58.5	0.9	4.5	4.3	127.7	Mleko
<b>Pałka z kurczaka Z sosem pieczeniowym</b>	137.3	18.2	1.9	12.2	159.2	Gluten, jaja, Mleko
<b>Pyzy</b>	249.7	7.0	3.3	46.8	1.2	Brak
<b>Kapusta czerwona zasmażana</b>	50.5	1.7	2.2	7.2	10.1	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>galaretką</b>	23.0	1.9	0.0	11.5	0.0	Brak





# MENU VEGE

25.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Rosół warzywny 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>Ryż</b>	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
<b>Marchewka zasmażana</b>	68.6	1.0	4.3	8.3	78.4	Mleko
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Jogurt owocowy</b>	90.7	2.1	2.6	15.5	0.0	Brak

26.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa pieczarkowa</b>	55.5	4.7	1.4	5.5	24.3	Seler, mleko, gluten
<b>Medalion z brokuła</b>	98.7	3.7	6.2	8.0	34.7	Gluten, jaja
<b>Ziemniaki z masłem i koperkiem</b>	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
<b>Surówka z selera z brzoskwinia</b>	53.5	1.4	2.3	8.9	69.3	Seler
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

## Podwieczorek:

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Kaszka manna</b>	360.7	12.3	0.5	72.5	0.0	Brak



# MENU VEGE

27.09.2024

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 puree</b>	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
<b>Surówka z kapusty Z ogórkiem i jogurtem</b>	32.7	1.7	4.2	16.7	6.2	Mleko
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

**Podwieczorek:**

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Wafle ryżowe</b>	120.7	5.3	3.2	16.5	0.0	Brak

30.09.2024

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Zupa jesienna</b>	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler, gluten, mleko
<b>Sos słodko-kwaśny</b>	92.0	1.2	0.0	20.2	347.0	Brak
<b>Ryż</b>	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
<b>Kompot</b>	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

**Podwieczorek:**

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
<b>Świeże warzywa</b>	113.0	1.9	0.0	3.5	0.0	Brak