



MENU VEGE

03.03.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
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
Medalion warzywny	85.0	6.2	1.3	4.8	29.3	Gluten, jaja, mleko
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka Colesław	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
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 VEGE

06.03.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Nuggetsy z cukinii	113.3	11.2	9.9	10.1	107.2	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z marchewki z ananasem	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 PIATEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pierogi ruskie z cebulką	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
Gulasz warzywny	189.3	4.2	2.9	26.4	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 VEGE

11.03.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kuleczki warzywne	154.5	21.8	13.7	6.6	166.4	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
Tofu w sosie	175.8	12.9	17.3	8.6	41.9	Gluten, mleko
Ryż	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Marchewka zasmażana z masłem	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
Makaron spaghetti	110.1	5.0	0.9	20.8	5.2	Gluten, jaja
Sos z soczewicy	79.3	7.1	3.2	5.5	70.0	Gluten
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

14.03.2025 PIATEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Paluszki warzywne	151.4	11.1	27.2	9.1	89.9	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty kiszonej	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
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
Pulpeciki z kaszy jęczmiennej	162.9	11.1	10.1	9.4	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 VEGE

19.03.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlecik z kalafiora	128.2	10.1	6.2	6.6	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
Leczo z papryką i cukinią	62.5	2.8	2.1	3.4	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
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 VEGE

24.03.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
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
Kotlecik z brokuła	251.3	9.3	21.2	5.2	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
Kotlecik z marchewki	188.3	9.9	11.3	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 VEGE

27.03.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Makaron spaghetti z sosem z cukinii	241.5	11.0	5.8	34.9	87.2	Gluten, mleko, jaja
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

28.03.2025 PIATEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
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
Gulasz warzywny	199.8	7.7	4.8	28.9	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