



MENU VEGE

01.09.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Gulasz warzywny	199.3	5.6	4.1	29.3	56.5	Gluten
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

02.09.2025 WTOREK

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	82.1	12.4	5.3	7.1	70.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

03.09.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
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 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

04.09.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Nuggetsy z bakłażana	121.4	9.2	9.9	11.2	119.2	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



MENU VEGE

05.09.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Filet z mintaja w sosie greckim	141.7	16.3	9.1	9.7	72.9	Gluten, jaja, mleko
Ryż paraboliczny	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

08.09.2025 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	58.5	0.9	0.5	7.3	160.2	Mleko, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

09.09.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pulpety z brokuła w sosie koperkowym	185.4	18.9	2.4	1.3	0.5	Gluten, mleko, jaja, seler
Kasza kuskus	102.0	2.3	0.3	25.9	1.0	Gluten
Marchewka bebe	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Gluten, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

10.09.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlet z cukinii	121.4	9.2	9.9	11.2	119.2	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Kapusta kiszona zasmażana z koperkiem	19.0	1.2	8.0	6.0	100.6	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU VEGE

11.09.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kulka warzywna w sosie pomidorowym	185.4	18.9	2.4	1.3	0.5	Gluten, mleko
Pyzy	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten, jaja
Salatka z buraczków	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

12.09.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kostka z fileta z mintaja	147.2	15.8	7.1	7.2	82.9	Gluten, jaja, mleko, ryba
Ziemniaki z wody z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z kapusty kiszonej	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

15.09.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Sos carbonara z białych warzyw z makaronem penne	310.5	24.1	9.2	18.5	102.0	Gluten, mleko, jaja, seler
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

16.09.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Tofu w potrawce	91.2	11.4	3.2	11.8	0.7	Gluten, mleko
Ryż paraboliczny	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Marchewka zasmażana z masłem	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU VEGE

17.09.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Medalion z buraka	82.1	8.2	1.8	4.8	40.3	Gluten
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z selera z brzoskwinia	55.0	1.4	2.3	8.9	69.6	Seler, gluten
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

18.09.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Placki z cukinii z serem i śmietaną	121.4	9.2	9.9	11.2	119.2	Gluten, jaja
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

19.09.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pierogi z serem i truskawkami	210.2	18.0	11.1	16.1	9.8	Gluten, mleko, jaja
Sos owocowy	260	0.1	0.3	64.2	0.1	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

22.09.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Sos słodko kwaśny z cukinii	139.4	9.8	4.6	21.3	311.2	Gluten, seler
Ryż paraboliczny	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU VEGE

23.09.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlecik z kalafiora	195.3	16.3	11.3	7.8	62.9	Gluten, jaja
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

24.09.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Bakłażan w sosie serowym	121.3	14.2	5.3	6.6	76.3	Mleko, gluten, jaja
Gnochii	127.7	3.6	1.0	26.8	17.3	Gluten, jaja, mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

25.09.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Cukinia panierowana	121.4	9.2	9.9	11.2	119.2	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka Colesław	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko, jaja
Woda z sokiem	20.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

26.09.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Naleśniki z serem	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Mleko, gluten, jaja
Polewa owocowa	161.8	0.1	00.7	36.7	2.7	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak



MENU VEGE

29.09.2025 Poniedziałek

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Gulasz warzywny z papryką	189.1	3.1	6.9	32.2	56.5	Gluten
Kasza gryczana	102.0	2.3	0.3	25.9	1.0	Gluten
Ogórek kiszony	19.0	1.2	8.0	6.2	192.2	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak

30.09.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Mix warzyw na parze	65.5	2.0	1.0	10.0	10.1	Brak
Ryż paraboliczny	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Sos tzatziki	85.0	3.2	5.7	6.0	10.0	Meko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Brak