



MENU VEGE

01.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Nuggetsy z cukinii	121.4	9.2	9.9	11.2	119.2	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka z marchewki z ananase	72.0	1.0	0.0	18.0	10.2	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

02.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kopytka ziemniaczane z sosem myśliwskim	153.5	10.6	6.5	28.3	102.5	Jaja, mleko
Kapusta kiszona zasmażana	19.0	1.2	8.0	6.0	100.6	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

03.10.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Ryba panierowana z serem	141.7	16.3	9.1	9.7	72.9	Gluten, jaja, mleko, ryba
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Mix warzyw na parze	19.0	1.2	1.0	6.0	68.6	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

06.10.2025 PONIEDZIAŁEK

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 bolognese z soczewicy	109.3	9.9	2.5	5.4	70.0	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

07.10.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kalafior w sosie z curry z dodatkiem mleczka kokosowego	153.5	12.8	4.5	6.6	76.3	Gluten, mleko
Ryż paraboliczny	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Marchewka baby	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

08.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlecik z brokuła	121.3	14.2	5.3	6.6	76.3	Gluten, jaja
Ziemniaki z wody z masłem i koperkiem	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Brak
Surówka z białej kapusty	19.0	1.2	8.0	6.0	18.0	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

09.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Bogracz warzywny	351.2	10.9	17.3	15.2	72.9	Brak
Pyzy	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten, jaja
Surówka z kapusty modrej z jabłkiem	33.0	1.0	0.2	5.1	0.2	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

10.10.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Paluszki z mintaja	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty kiszzonej	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

13.10.2025 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	68.5	1.9	1.3	7.9	120.2	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

14.10.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Gulasz warzywny	189.1	3.1	6.9	32.2	56.5	Gluten
Kasza perlowa	97.0	2.2	0.9	19.5	1.0	Gluten
Surówka z ogórkiem kiszonym, kapustą i koperkiem	19.0	1.2	8.0	6.2	192.2	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

15.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlet z bakłażana w płatkach kukurydzianych	164.5	18.8	6.7	7.6	76.3	Mleko, gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka colesław	19.0	1.2	8.0	6.0	18.0	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

16.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Strogonow ze świeżych warzyw	73.3	6.9	1.2	2.6	62.5	Gluten, mleko
Kluski kładzione	169.1	3.3	1.7	35.2	2.3	Gluten, jaja
Brokuł na parze	65.5	2.0	1.0	10.0	10.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

17.10.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Filet z morszczuka	137.7	15.8	6.2	7.6	72.9	Gluten, jaja, ryba
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty i świeżego ogórka i jogurtu	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Mleko
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

20.10.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Makaron penne	157.1	5.6	1.4	27.8	5.1	Gluten, jaja
Sos arabiata	68.5	1.9	1.3	7.9	120.2	Mleko
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

21.10.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pulpety warzywne w sosie pomidorowym	185.4	18.9	2.4	1.3	0.5	Gluten, mleko
Kasza kuskus	327.7	12.0	0.6	72.8	12.3	Gluten
Ogórek kiszony	26.0	2.2	0.4	2.4	98.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

22.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlecik z kapusty	185.3	14.3	9.3	7.8	62.9	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Buraczki z cebulką	68.3	1.6	2.2	10.5	270.9	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

23.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Nuggetsy z marchewki	100.4	4.4	3.9	10.2	109.2	Gluten, jaja
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Surówka z kapusty pekińskiej	19.0	1.2	8.0	6.0	130.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

24.10.2025 PIATEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Pierogi z serem i sosem owocowym	210.2	18.0	11.1	16.1	9.8	Gluten, mleko, jaja
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

27.10.2025 PONIEDZIAŁEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Danie chińskie w sosie słodko-kwaśnym	287.3	16.2	7.4	10.2	100.2	Brak
Ryż	124.1	2.7	0.7	28.9	6.0	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

28.10.2025 WTOREK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Nuggetsy z cukinii	121.4	9.2	9.9	11.2	119.2	Gluten, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.1	20.2	Mleko
Surówka Królewska	120.3	1.6	2.2	8.5	70.8	Gluten, jaja
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak



MENU VEGE

29.10.2025 ŚRODA

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Gulasz węgierski z paryką i warzywami	201.3	8.6	5.9	30.7	56.5	Gluten
Pyzy	249.2	7.0	3.3	46.8	7.2	Gluten, jaja
Surówka porowa z śmietaną	78.0	1.3	2.6	12.4	23.0	Mleko
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

30.10.2025 CZWARTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Szare kluski z cebulką	169.1	3.2	1.2	34.2	13.3	Gluten
Kapusta kiszona zasmażana	19.0	1.2	8.0	6.0	100.6	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

31.10.2025 PIĄTEK

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rybka w chrupiącej panierce z mozzarellą	141.7	16.3	9.1	9.7	72.9	Gluten, jaja, mleko
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	27.3	Mleko
Kalafior na parze	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak
Napój	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak