



MENU

20.01.2025

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	Jaja, Gluten, mleko

21.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Filet z piersi kurczaka	164.5	18.8	6.7	7.6	76.3	Gluten, mleko, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z białej kapusty	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak

22.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kotlecik schabowy	225.3	18.4	13.7	7.6	65.9	Jaja, Gluten, mleko
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Kapusta biała zasmażana	32.7	1.7	4.2	16.7	6.2	Mleko



MENU

23.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Shoarma drobiowa	75.3	6.4	1.7	10.6	65.9	Jaja, Gluten, mleko
Ryż	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
Sos tzatziki	123.3	4.6	8.2	6.5	12.8	Brak

24.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Filet z łupacza	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Surówka z kapusty pekińskiej	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak

27.01.2025

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



MENU

28.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
sos myśliwski	31.5	6.0	5.2	3.5	102.4	Brak
Pyzy	249.7	7.0	3.3	46.8	1.2	Brak
Surówka z białej kapusty	19.0	1.2	8.0	6.0	260.0	Brak

29.01.2025

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,mleko
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Buraczki z jabłkiem	68.3	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak

30.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Półdzwiczki z kurczaka	137.3	18.2	1.9	12.2	159.2	Gluten, jaja, Mleko
Ziemniaki puree	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Surówka Królewska	120.3	1.6	2.2	8.5	70.8	Brak



MENU

31.01.2025

Posiłek [100g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Paluszki rybne	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Brokuł na parze	26.0	2.2	0.4	2.4	0.1	Brak