MENU VEGE

2.11.2021

Posiłek [100 g]	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
Makaron kokardki	348.0	14.6	1.4	75.0	8.0	Gluten
Sos pomidorowy	58.5	0.9	4.5	4.3	127.7	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

3.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Domowy rosół warzywny	62.2	2.3	0.5	13.7	43.4	Seler, gluten, jaja
Kotlet z czerwonej fasoli	292.7	14.9	5.9	46.9	58.9	Gluten, jaja
Surówka z kapusty białej (wiosenna)	57.3	1.6	3.2	6.8	20.8	Brak
Ziemniaki z masłem	144.1	1.9	8.3	15.8	6.3	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

4.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Kapuśniak ze słodkiej kapusty	52.9	5.6	0.5	7.5	192.4	Seler, gluten, mleko
Gulaszz cukinii z warzywami	46.3	1.0	3.2	4.1	73.7	Brak
Buraczki	63.8	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda mineralna z sokiem	20.3	0.0	0.0	5.0	1.0	Brak

5.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz z makaronem zabielany śmietanką	46.2	1.8	0.8	8.8	29.0	Seler, gluten, jaja, mleko
Nuggetsy rybne w chrupiącej panierce	121.3	15.4	1.4	12.2	172.0	Ryby, jaja, gluten, mleko
Surówka z marchewki z ananasem	56.6	0.9	2.2	10.0	65.8	Brak
Ziemniaczki z masełkiem	110.6	1.9	4.2	16.7	6.2	Mleko

MENU VEGE

8.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym	41.7	2.1	1.6	5.4	34.7	Seler, gluten, mleko, jaja
Tagiatelle ze szpinakiem i soczewicą	240.3	10.7	4.6	41.6	15.2	Gluten, jaja, mleko
Woda z sokiem	20.3	0.0	0.0	5.0	0.1	brak

9.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa z soczewicy	73.3	4.4	0.8	13.3	17.3	Seler, mleko
Kotleciksojowy panierowany	326.6	20.3	16.1	29.8	66.1	Gluten, soja, jaja
Kolorowy mix warzyw na parze z masełkiem i bułką tartą	94.2	2.2	6.9	7.3	45.3	Gluten, mleko
Puree ziemniaczane	87.7	2.0	1.6	16.8	7.3	Mleko
Woda mineralna z sokiem	20.3	0.0	0.0	5.0	1.0	Brak

10.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Domowa zupa pomidorowa z makaronem	30.9	1.1	0.8	5.5	6.8	Seler, gluten, mleko, jaja
Szaszłyk warzywny	47.8	1.8	3.3	3.5	4.1	Brak
Ryż	344.0	6.7	0.7	78.9	6.0	Brak
Sos tzatziki	51.2	7.2	1.0	3.5	28.0	Mleko
Woda z sokiem	20.3	0.0	0.0	5.0	0.1	Brak

MENU VEGE

Mniam CATERING

15.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa ze świeżych warzyw (jarzynowa)	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler, gluten, mleko
Spaghetti z soczewicy	179.3	10.7	3.6	28.4	189.6	Gluten, jaja, seler
Woda mineralne	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	brak

16.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z cukinii	45.5	1.5	2.7	4.8	5.3	Seler, mleko
Gulasz warzywny z kaszą bulgur	79.0	3.4	1.0	15.3	19.3	Seler, gluten, mleko
Ogórek kiszony	12.0	1.0	0.1	1.9	703.0	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

17.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół warzywny	62.2	2.3	0.5	13.7	43.4	Seler, gluten, jaja
Stek z kalafiora	86.9	2.6	5.3	8.4	48.6	Brak
Surówka z kapusty pekińskiej	20.1	1.0	0.2	4.4	84.8	Brak
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.7	2.0	4.2	16.4	6.2	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

18.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa pomidorowa z makaronem	30.9	1.1	0.8	5.5	6.8	Seler, gluten, jaja, mleko
Kotlet z cukinii z nutką sezamu	122.3	4.3	6.0	14.1	36.4	Sezam, jaja, gluten
Ziemniaczki z masłem	110.6	1.9	4.2	16.7	6.2	Mleko
Surówka królewska	84.4	1.3	5.2	9.1	12.8	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

19.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krupnik warzywny	49.0	1.4	0.6	10.9	44.7	Seler, gluten
Naleśniki z serem	134.0	11.9	1.9	18.0	42.6	Gluten, mleko, jaja
Woda mineralna z sokiem	20.3	0.0	0.0	5.0	1.0	Brak

MENU VEGE

Mniam CATERING

22.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Jesienna zupa warzywna	40.0	1.7	0.8	7.8	11.0	Seler, gluten, mleko
Łazanki z pieczarkami i świeżą kapustą	45.7	2.3	1.9	5.9	155.5	Gluten
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

23.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem z białych warzyw z prażonymi pestkami słonecznika	36.8	1.4	1.7	4.7	11.7	Seler, gluten, mleko
Risotto z pieczarkami	135.3	3.4	4.3	21.2	33.4	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

24.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Rosół królewski	51.5	4.1	1.3	6.5	25.6	Seler, gluten, jaja
Kotlecik warzywny z kaszy jaglanej	195.3	5.2	6.5	30.5	61.3	Gluten, mleko
Ziemniaczki z masełkiem	110.6	1.9	4.2	16.7	6.2	Mleko
Buraczki	63.8	1.6	2.2	10.5	270.8	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

25.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Krem dyniowo-marchewkowy z pestkami dyni	32.1	1.2	1.1	5.4	16.3	Seler, gluten, mleko
Panierowane krążki z cukinii	106.3	3.1	6.2	10.2	66.6	Gluten, mleko, jaja
Ziemniaki z masłem i koperkiem	109.9	2.0	4.2	16.4	7.3	Mleko
Surówka z kapusty białej z jogurtem	32.7	1.7	0.3	7.0	20.3	Mleko
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

26.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz zabielany z makaronem	46.2	1.8	0.8	8.8	29.0	Seler, gluten, jaja, mleko
Paluszki rybne	147.7	15.8	6.2	7.6	89.9	Ryby, gluten, jaja, mleko
Ziemniaki	77.0	2.0	0.1	17.5	6.0	Brak
Surówka z kiszonej kapusty	45.3	1.1	3.2	4.1	217.3	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

MENU VEGE

29.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Zupa jarzynowa	42.0	1.3	1.8	6.3	9.3	Seler, gluten, mleko
Ryż zapiekany ze złocistym jabłkiem i cynamonem	102.7	1.3	0.4	24.7	2.6	Brak
Woda mineralna	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	Brak

30.11.2021

Posiłek [100 g]	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węgl. [g]	Sód [mg]	Alergeny
Barszcz ukraiński	61.6	3.7	1.4	9.7	44.8	Seler, mleko
Gulasz warzywny	56.4	3.3	0.9	9.7	13.9	Gluten, seler
Kasza bulgur	342.0	12.3	1.3	75.9	17.0	Gluten
Sałatka z ogórka kiszonego	57.1	1.0	5.1	2.2	458.6	Brak