**MENU WEGETARIAŃSKIE** 

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21.11.2022poniedziałek | Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml, 320 kcal-1 339,7 kJKlopsiki warzywne w sosie koperkowym 160gZiemniaki puree 250gGroszek z marchewką oprószaną 100g,750 kcal-3140,1 kJWoda 200 ml1,3,7,9 | 28.11.2022poniedziałek | Zupa barszcz zabielany z warzywami 250 ml,310 kcal-1297,9 kJLeczo warzywne 160gKasza gryczana 250gSurówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g,720 kcal-3014,49 kJWoda 200 ml1,3,7,9,10 |
| 22.11.2022wtorek | **Zupa z fasolki szparagowej** 250 ml, 320 kcal-1339,7 kJ**Faszerowana papryka**  160g**Kasza gryczana** 250g**Buraczki tarte** 100g,800 kcal-3349,44 kJ**Woda** 200 ml1,3,7,9,10 | **29.11.2022****wtorek** | **Zupa ogórkowa z warzywami** 250 ml, 300 kcal-1256,04 kJ **Jajko sadzone** 160g**Ziemniaki puree** 250g**Surówka colesław** 100g,730 kcal-3056,36 kJ**Woda** 200 ml1,3,7,9 |
| 23.11.2022środa | **Zupa krem pomidorowy**  250 ml, 350 kcal-1465,38 kJ**Spaghetti z sosem warzywnym z tartym serem** 520g, 700 kcal-2930,76 kJ**Woda** 200 ml1,3,7,9 | **30.11.2022****środa** | **Zupa kalafiorowa z warzywami** 250 ml, 330 kcal-1381,64 kJ**Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami oraz parmezanem** 500g, 680 kcal-2847,02 kJ**Woda** 200 ml1,3,7,9 |
| 24.11.2022czwartek | **Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym**  250 ml, 310 kcal-1297,9 kJ**Duszone pieczarki** 160g**Ziemniaki puree** 250g **Fasolka szparagowa z bułką tarta** 100g,730 kcal-3056,36 kJ**Woda** 200 ml1,3,7,9 | **03.12.2022****czwartek** | **Zupa jarzynowa z warzywami** 250 ml, 340 kcal-1423,51 kJ **Szaszłyk warzywny** 160g**Ziemniaki puree** 250g**Surówka pekińska** 100g,720 kcal,3014,49 kJ**Woda** 200 ml1,3,7,9 |
| 25.11.2022piątek | **Zupa krem z dyni** 250 ml, 320 kcal-1339,77 kJ**Pulpety warzywne w sosie potrawkowym** 160g**Ziemniaki puree** 250g**Surówka z kiszonej kapusty** 100g,720 kcal-3014,49 kJ**Woda** 200 ml1,3,4,7,9 | **02.12.2022****piątek** | **Zupa krem z białych warzyw** 250 ml, 310 kcal1297,9 kJ**Faszerowana cukinia** 160g**Ziemniaki puree** 250g**Surówka z białej kapusty** 100g 700 kcal-2930,76 kJ**Woda** 200 ml1,3,4,7,9 |