

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16.01.2023  poniedziałek | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 350 ml, 320 kcal-1339,7 kJ  Kotlet z kalafiora panierowany 100g  Ziemniaki puree 200g  Surówka colesław 150g  800 kcal-3349,4 kJ  Woda 200 ml  1,3,7,9 | 23.01.2023  poniedziałek | Zupa ogórkowa z warzywami na wywarze warzywnym 350 ml, 320 kcal-1339,7 kJ  Risotto z warzywami 420g  Surówka z kiszonej kapusty 150g  800 kcal-3349,4 kJ  Woda 200 ml  1,3,7,9 |
| 17.01.2023  wtorek | **Zupa krupnik na wywarze warzywnym** 350 ml, 320 kcal-1339,7 kJ  **Klopsiki warzywne** 100g  **Sos pieczarkowy** 50ml  **Ziemniaki puree** 200g  **Buraczki** 150g  800 kcal-3349,4 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 | **24.01.2023**  **wtorek** | **Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym** 350 ml, 330 kcal-1381,64 kJ  **Gołąbki w wersji wegetariańskiej** 100g  **Sos pomidorowo-bazyliowy** 50ml  **Ziemniaki puree** 200g  **Surówka z sałaty pekińskiej z tartą marchewką** 150g,  800 kcal-3349,44 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 |
| 18.01.2023  środa | **Krem z białych warzyw** 350 ml, 350 kcal-1465,38 kJ  **Spaghetti w sosie szpinakowym z suszonymi pomidorami**  420g, 700 kcal-2930,8 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 | **25.01.2023**  **środa** | **Zupa kapuśniak na wywarze warzywnym** 350 ml, 310 kcal-1297,9 kJ  **Racuchy z jabłkami i sosem owocowym** 420g,  680 kcal-2847,02 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 |
| 19.01.2023  czwartek | **Zupa barszcz ukraiński na wywarze warzywnym** 350 ml, 330 kcal-1381,64 kJ  **Leczo warzywne** 100g  **Kasza gryczana** 200g  **Surówka z marchewki** 150g  730 kcal-3056,4 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 | **26.01.2023**  **czwartek** | **Zupa brokułowa** 350 ml, 340 kcal-1423,51 kJ  **Szaszłyk z warzywami** 100g  **Czerwony ryż** 200g  **Sałatka szwedzka** 150g,  720 kcal,3014,49 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 |
| 20.01.2023  piątek | **Zupa krem z cukinii** 350 ml, 330 kcal-1381,64 kJ  **Papryka faszerowana warzywami zapiekana z serem** 100g  **Ziemniaki puree** 200g  **Sałatka grecka** 150g  680 kcal-2847,02 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 | **27.01.2023**  **piątek** | **Zupa pieczarkowa z makaronem** 350 ml, 310 kcal-1297,9 kJ  **Zapiekanka ziemniaczano-warzywna z tartym serem** 100g  420g, 700 kcal-2930,8 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 |