



MENU WEGETARIAŃSKIE

13.03.2023 poniedziałek	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 250 ml, 320 kcal Pulpeciki warzywne 100g Sos koperkowy 50ml Ryż biały gotowany 250g, Surówka z białej kapusty 100g, 750 kcal Woda 200 ml	20.03.2023 poniedziałek	Zupa barszcz ukraiński z warzywami 250 ml, 310 kcal Potrawka z pieczarkami, cukinią i marchewką 100g Sos własny 50ml Ryż biały gotowany 250g Groszek z marchewką oprószaną 100g, 720 kcal Woda 200 ml
14.03.2023 wtorek	Zupa ogórkowa z warzywami na wywarze warzywnym 250 ml, 320 kcal Kotlet panierowany z kalafiora 100g Ziemniaki puree 250g Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g, 800 kcal Woda 200 ml	21.03.2023 wtorek	Zupa z soczewicy z groszkiem ptysiowym 250 ml, 300 kcal Gołąbki wegetariańskie 100g Sos pomidorowy 50ml Ziemniaki z wody 250g Surówka z ogórka kiszzonego 100g, 730 kcal Woda 200 ml
15.03.2023 środa	Krem z białych warzyw 250 ml, 350 kcal Pierogi leniwe z cynamonem i jogurtem naturalnym 500g, 700 kcal Woda 200 ml	22.03.2023 środa	Krem z dyni 250 ml, 330 kcal Makaron penne ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i parmezanem 500g, 680 kcal Woda 200 ml
16.03.2023 czwartek	Zupa brokułowa z warzywami 250 ml, 310 kcal Pilaw warzywny 100g Kasza gryczana gotowana 250g Buraczki tarte 100g, 730 kcal Woda 200 ml	23.03.2023 czwartek	Zupa kalafiorowa 250 ml, 340 kcal Szaszłyki warzywne 100g Ziemniaki puree 250g Surówka colesław 100g, 720 kcal, Woda 200 ml
17.03.2023 piątek	Zupa wegetariański z makaronem 250 ml, 320 kcal Jajko sadzone 100g Ziemniaki puree 250g Surówka z kiszonej kapusty 100g, 720 kcal Woda 200 ml	24.03.2023 piątek	Zupa jarzynowa 250 ml, 310 kcal Faszerowana cukinia zapiekana z serem 100g Ziemniaki gotowane 250g Surówka z sałaty pekińskiej 100g, 720 kcal, Woda 200 ml