



Zupa + II danie

Zupa + II danie

02.03.2026 Poniedziałek	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml, 186kcal Kotleciki z soi w sosie pieczarkowym 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z marchewką 100g 701kcal Woda 200 ml Alergeny:1,3,6,7,9,10; białko [g]:71,50 tłuszcze [g]:20,76 węglowodany [g]:108,47	09.03.2026 Poniedziałek	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml, 265kcal Zapiekanka makaronowa z warzywami i tartym serem 300g 333kcal Woda 200 ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:20,92 tłuszcze [g]:22,41 węglowodany [g]:80,98
03.03.2026 Wtorek	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami 300ml, 276kcal Placuszki z cukinii 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka colesław 100g 275kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:29,63 tłuszcze [g]:20,02 węglowodany [g]:70,13	10.03.2026 Wtorek	Zupa marchewkowa z kluseczkami 300ml, 161kcal Szaszłyki warzywne 100g Ziemniaki puree 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g 446kcal Woda 200 ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:14,14 tłuszcze [g]:35,98 węglowodany [g]:61,36
04.03.2026 Środa	Zupa ryżowa z warzywami 300ml, 144kcal Naleśniki z serem twarogowym i sosem jogurtowo- owocowym 300g 462kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:44,02 tłuszcze [g]:32,67 węglowodany [g]:108,86	11.03.2026 Środa	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml, 152kcal Makaron z sosem szpinakowym, pomidorami i tartym serem 300g 543kcal Woda 200 ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:40,63 tłuszcze [g]:18,07 węglowodany [g]:97,00
05.03.2026 Czwartek	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml, 253kcal Pilaw warzywny 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g 520kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:14,73 tłuszcze [g]:28,19 węglowodany [g]:119,00	12.03.2026 Czwartek	Zupa barszcz czerwony z makaronem pszennym 300 ml, 258kcal Faszerowana cukinia 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z białej kapusty 100g 258kcal Woda 200 ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:20,14 tłuszcze [g]:13,88 węglowodany [g]:77,97
06.03.2026 Piątek	Zupa rosół wegetariański z makaronem pszennym 300ml, 213kcal Kotleciki z kaszy jaglanej w sosie pomidorowym 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 100g 449kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:21,16 tłuszcze [g]:15,79 węglowodany [g]:114,27	13.03.2026 Piątek	Zupa z fasolki szparagowej 300ml, 230kcal Leczo warzywne 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchewki 100g 407kcal Woda 200 ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:21,36 tłuszcze [g]:21,96 węglowodany [g]:95,09