



DIETA WEGETARIAŃSKA

Zupa + II danie

Zupa + II danie

14.09.2026 Poniedziałek	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml, 269kcal Klopsiki z ciecierzycą w sosie koperkowym 100g Ryż biały, gotowany 200g Mizéria z ogórka zielonego z jogurtem naturalnym 100g Woda 200ml 401kcal Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:27,05 tłuszcze [g]:17,67 węglowodany [g]:104,29	21.09.2026 Poniedziałek	Zupa rosół wegetariański z makaronem pszennym 300ml, 213kcal Zapiekanka ziemniaczana z warzywami 300g Woda 200ml 264kcal Alergeny:1,7,9; białko [g]:23,45 tłuszcze [g]:16,71 węglowodany [g]:64,71
15.09.2026 Wtorek	Zupa koperkowa z kluseczkami 300ml, 245kcal Faszerowana papryka 100g Ziemniaki, z wody 200g Surówka colesław 100g 451kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:25,00 tłuszcze [g]:30,92 węglowodany [g]:91,65	22.09.2026 Wtorek	Zupa krupnik z kaszą jęczmienna i warzywami 300ml, 276kcal Pulpety warzywne w sosie pietruszkowym 100g Ziemniaki, z wody 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g Woda 200ml 334kcal Alergeny:1,3,7,9,10; białko [g]:28,22 tłuszcze [g]:23,66 węglowodany [g]:77,72
16.09.2026 Środa	Zupa meksykańska z warzywami 300ml, 348kcal Makaron z ciecierzycą i warzywami 300g Woda 200ml 450kcal Alergeny:1,7,9; białko [g]:56,57 tłuszcze [g]:37,51 węglowodany [g]:75,70	23.09.2026 Środa	Zupa ziemniaczana z warzywami 300ml, 182kcal Makaron warzywny z pietruszką 300g Woda 200ml 306kcal Alergeny:1,7,9; białko [g]:12,24 tłuszcze [g]:20,49 węglowodany [g]:66,88
17.09.2026 Czwartek	Zupa z fasolki szparagowej 300ml, 230kcal Pilaw warzywny z rodzynkami 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchewki 100g Woda 200ml 485kcal Alergeny:1,7,9; białko [g]:27,76 tłuszcze [g]:18,27 węglowodany [g]:117,37	24.09.2026 Czwartek	Zupa barszcz czerwony z makaronem pszennym 300ml, 258kcal Potrawka warzywna 100g Ziemniaki, puree 200g Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 100g Woda 200ml 376kcal Alergeny:1,7,9; białko [g]:16,51 tłuszcze [g]:17,19 węglowodany [g]:110,63
18.09.2026 Piątek	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, 270kcal Gulasz warzywny 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Woda 200ml 340kcal Alergeny:1,7,9; białko [g]:18,22 tłuszcze [g]:24,06 węglowodany [g]:98,02	25.09.2026 Piątek	Zupa kalafiorowa z makaronem pszennym 300ml, 236kcal Placuszki z cukinii z białą fasolą 100g Ziemniaki, z wody 200g Surówka z białej kapusty 100g Woda 200ml 320kcal Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:18,21 tłuszcze [g]:11,73 węglowodany [g]:99,87