

DIETA WEGETARIAŃSKA

Zupa + II danie		Zupa + II danie	
09.11.2026 Poniedziałek	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml, 269kcal Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym 300g 424kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:43,33 tłuszcze [g]:28,32 węglowodany [g]:73,81	**16.11.2026 Poniedziałek**	Zupa wegetariański rosół z makaronem pszennym 300ml, 181kcal Pilaw z ciecierzycą i warzywami 100g Ryż biały gotowany 200g Surówka z marchewki 100g 360kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:15,76 tłuszcze [g]:21,42 węglowodany [g]:75,60
10.11.2026 Wtorek	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml, 194kcal Placuszki z cukinii z białą fasolą 100g Ziemniaki puree 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g 459kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:31,00 tłuszcze [g]:32,04 węglowodany [g]:65,18	**17.11.2026 Wtorek**	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami 300ml, 276kcal Kotleciki warzywne w sosie koperkowym 100g Ziemniaki z wody 200g Marchewka z groszkiem, gotowana 100g 434kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:37,82 tłuszcze [g]:32,22 węglowodany [g]:73,19
11.11.2026 Środa	**DZIEŃ WOLNY**	**18.11.2026 Środa**	Zupa meksykańska wegetariańska 300ml Pierogi z ciecierzycą i cebulką 300g 430kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:38,00 tłuszcze [g]:42,36 węglowodany [g]:60,64
12.11.2026 Czwartek	**DZIEŃ WOLNY**	**19.11.2026 Czwartek**	Zupa barszcz czerwony z makaronem pszennym 300 ml, 258kcal Faszerowana papryka 100g Ziemniaki, puree 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g 414kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:16,86 tłuszcze [g]:27,69 węglowodany [g]:103,95
13.11.2026 Piątek	**DZIEŃ WOLNY**	**20.11.2026 Piątek**	Zupa z fasolki szparagowej 300ml, 230kcal Placuszki z pieczarkami i warzywami 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z białej kapusty 100g 329kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:22,98 tłuszcze [g]:11,57 węglowodany [g]:99,27