

## DANIA WEGETARIAŃSKIE



### PONIEDZIAŁEK 09.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Kapuśniak mazurski	300				
Makaron zapiekany z warzywami i żółtym serem	280				
Napój z czarnej porzeczki	200ml				
<b>Alergeny:1,3,7,9</b>		710	18,2	19,9	117

### ŚRODA 11.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa jarzynowa zabielenana	300				
Kotlecik z kaszy jaglanej z warzyw	70				
Ziemniaki	150				
Ogórek kwaszony	70				
Napój jabłkowy	200ml				
<b>Alergeny:1,3,7,9</b>		720	19,4	20,6	110

### CZWARTEK 12.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Krem z marchewki i selera z groszkiem ptysiowym	300				
Ragout warzywne	140				
Kasza jęczmienna	140				
Napój wiśnia - jabłko	200ml				
<b>Alergeny:1,7,9</b>		775	18,5	20,9	121

### PIĄTEK 13.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa z soczewicy	300				
Naleśniki z serkiem waniliowym	2 szt				
Galaretko owocowa	200				
Napój z czarnej porzeczki	200ml				
<b>Alergeny:1,3,7,9</b>		699	20,6	22,1	119

## DANIA WEGETARIAŃSKIE



### PONIEDZIAŁEK 16.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Krupnik zabieleny	300				
Jajko gotow w sosie pomidorowym	70/70				
Makaron	140				
Surówka z warzyw mieszanych	70				
Napój jabłkowy	200ml				
<b>Alergeny:1,3,7,9</b>		713	20,4	19,2	120

### WTOREK 17.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Barszcz zabieleny	300				
Ryż po chińsku z warzywami	250				
Napój z czarnej porzeczki	200ml				
<b>Alergeny:1,3,7,9</b>		740	18,5	20,9	126

### ŚRODA 18.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa ogórkowa	300				
Pierogi z brzoskwinia i jabłkiem polane masłem	190				
Sok z marchwi	200ml				
<b>Alergeny:1,3,7,9</b>		735	18,5	19,3	120

### CZWARTEK 19.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa kalafiorowa	300				
Makaron Tagliatelle ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	250				
Napój wieloowocowy	200ml				
<b>Alergeny:1,3,7,9</b>		715	17,5	18,9	113

### PIĄTEK 20.03.2020

<b>Obiad</b>	gram	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Zupa pomidorowa z ryżem	300				
Filet z ryby panierowany	80				
Ziemniaki	150				
Surówka z kwaszonej kapusty	70				
Napój jabłkowy	200ml				
<b>Alergeny:1,3,4,7,9</b>		715	20,6	23,6	118