

**25.09.2023** (poniedziałek)► **Obiad (452kcal)**

Zupa ziemniaczana z pietruszką (73 kcal)	1 porcja
Spaghetti z mięsem mielonym (294 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
OWOC (50kcal)	50g

Alergeny 1,3,7,9,*

**26.09.2023** (wtorek)► **Obiad (447kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak (63 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (176 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (68 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowo-jabłkowy (72kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9*

**27.09.2023** (środa)► **Obiad (461kcal)**

Zupa z żółtego groszku (139 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (266 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (21kcal)	1 i 1/4 porcji (100g)

ALERGENY 1,3,7,9*

**28.09.2023** (czwartek)► **Obiad (333kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem (130 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (93 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (10 kcal)	1 porcja

Surówka z selera ,ogórka kiszzonego , kukurydzy i jogurtu naturalnego (65 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**29.09.2023** (piątek)**► Obiad (533kcal)**

Kompot (35 kcal)	1 porcja
Zupa koperkowa z ryżem (65 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (68 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (197 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem (168 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

**02.10.2023** (poniedziałek)**► Obiad (480kcal)**

Zupa z czerwonej soczewicy (178 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (217 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Nektarynka (50kcal)	1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,3,7,9*

**03.10.2023** (wtorek)**► Obiad (266kcal)**

Zupa pomidorowa (43 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie szpinakowym (88 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem (32 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**04.10.2023** (środa)► **Obiad (487kcal)**

Barszcz czerwony zabelany z ziemniakami z koperkiem (123 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (219 kcal)	1 porcja
sos pomidorowy (65 kcal)	1 porcja
Surówka coleslaw (45 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**05.10.2023** (czwartek)► **Obiad (460kcal)**

Zupa krem z zielonego groszku i pora (158 kcal)	1 porcja
Pyzy z mięsem okraszone masłem (214 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym (53 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**06.10.2023** (piątek)► **Obiad (430kcal)**

Żurek z ziemniakami (156 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (202 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowo-jabłkowy (72kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,3,7,9*