


25.09.2023 (poniedziałek)

► Obiad (757kcal)

Kompot (35 kcal)	1 porcja
OWOC (50kcal)	50g
Zupa ziemniaczana z pietruszką (103 kcal)	1 porcja
Spaghetti z mięsem mielonym (569 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*


26.09.2023 (wtorek)

► Obiad (824kcal)

Krupnik z kaszą pęczak (86 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem (93 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (78 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (471 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowo-jabłkowy (96kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)

ALERGENY 1,3,7,9*


27.09.2023 (środa)

► Obiad (942kcal)

Zupa z żółtego groszku (183 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (703 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 (746kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem (213 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (159 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (168 kcal)	1 porcja

Surówka z selera ,ogórka kiszzonego , kukurydzy i jogurtu naturalnego (171 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**29.09.2023** (piątek)**► Obiad (753kcal)**

Zupa koperkowa z ryżem (65 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree (104 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem (198 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (351 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

**02.10.2023** (poniedziałek)**► Obiad (964kcal)**

Zupa z czerwonej soczewicy (250 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (629 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Nektarynka (50kcal)	1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,3,7,9*

**03.10.2023** (wtorek)**► Obiad (587kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem (154 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (108 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem (77 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie szpinakowym (213 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**04.10.2023** (środa)**► Obiad (601kcal)**

Barszcz czerwony zabelany z ziemniakami z koperkiem (127 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem (322 kcal)	1 porcja
sos pomidorowy (65 kcal)	1 porcja
Surówka coleslaw (52 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**05.10.2023** (czwartek)**► Obiad (747kcal)**

Zupa krem z zielonego groszku i pora (186 kcal)	1 porcja
Pyzy z mięsem okraszone masłem (392 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym (134 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**06.10.2023** (piątek)**► Obiad (766kcal)**

Żurek z ziemniakami (388 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (282 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowo-jabłkowy (96kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)

ALERGENY 1,3,7,9*