

**20.11.2023** (poniedziałek)**► Obiad (503kcal)**

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Zupa porowa z ziemniakami (273 kcal) | 1 porcja |
| Gulasz wieprzowy (67 kcal)           | 1 porcja |
| Surówka colesław (80 kcal)           | 1 porcja |
| Makaron warzywny (41 kcal)           | 1 porcja |
| Kompot (42 kcal)                     | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9\*

**21.11.2023** (wtorek)**► Obiad (689kcal)**

|  |          |
|--|----------|
| Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną (91 kcal) | 1 porcja |
| Kotlet drobiowy mielony (407 kcal)         | 1 porcja |
| Ziemniaki z koperkiem i masłem (93 kcal)   | 1 porcja |
| Mini marchewki z masłem (56 kcal)          | 1 porcja |
| Kompot (42 kcal)                           | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9\*

**22.11.2023** (środa)**► Obiad (517kcal)**

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| Kapuśniak z pomidorami (98 kcal)      | 1 porcja |
| Pyzy z mięsem (260 kcal)              | 1 porcja |
| Sałatka z ogórka i papryki (117 kcal) | 1 porcja |
| Kompot (42 kcal)                      | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9\*

**23.11.2023** (czwartek)**► Obiad (637kcal)**

|  |          |
|--|----------|
| Zupa brokułowa (55 kcal)                       | 1 porcja |
| Filet z indyka w sosie pieczarkowym (104 kcal) | 1 porcja |

|   |          |
|---|----------|
| Kasza jęczmienna (235 kcal)               | 1 porcja |
| Surówka z kapusty pekińskiej z (201 kcal) | 1 porcja |
| Kompot (42 kcal)                          | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,7,9\*

**24.11.2023** (piątek)**► Obiad (720kcal)**

|  |                |
|--|----------------|
| Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym (220 kcal)             | 1 porcja       |
| Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (441 kcal) | 1 porcja       |
| Kompot (42 kcal)   | 1 porcja       |
| Mus z marchwi (17kcal)   | 1 porcja (80g) |

ALERGENY 1,7,9\*

**27.11.2023** (poniedziałek)**► Obiad (614kcal)**

|   |                    |
|---|--------------------|
| Krem z dyni z grzankami czosnkowymi (53 kcal) | 1 porcja           |
| Pełnoziarniste spaghetti bolognese (434 kcal) | 1 porcja           |
| Kompot (42 kcal)                              | 1 porcja           |
| Chipsy warzywne (85kcal)                      | 1 opakowanie (18g) |

Alergeny 1,3,7,9,\*

**28.11.2023** (wtorek)**► Obiad (699kcal)**

|   |          |
|---|----------|
| Krupnik z kaszą pęczak (243 kcal)         | 1 porcja |
| Kotlet schabowy (273 kcal)                | 1 porcja |
| Surówka z buraczkami i jabłkiem (37 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki z koperkiem i masłem (104 kcal) | 1 porcja |
| Kompot (42 kcal)                          | 1 porcja |

Alergeny 1,3,7,9,\*

**29.11.2023** (środa)**► Obiad (746kcal)**

|   |                     |
|---|---------------------|
| Zupa meksykańska (227 kcal)                           | 1 porcja            |
| Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (367 kcal) | 1 porcja            |
| Kompot (42 kcal)                                      | 1 porcja            |
| Serek brzoskwinowy, Danio - Danone (110kcal)          | 1 opakowanie (100g) |

ALERGENY 1,3,7,9\*

**30.11.2023** (czwartek)**► Obiad (465kcal)**

|   |          |
|---|----------|
| Barszcz ukraiński (145 kcal)            | 1 porcja |
| Risotto z mięsem i warzywami (135 kcal) | 1 porcja |
| Sos pomidorowy (43 kcal)                | 1 porcja |
| Kompot (42 kcal)                        | 1 porcja |
| OWOC (100kcal)                          | 100g     |

ALERGENY 1,3,7,9\*

**01.12.2023** (piątek)**► Obiad (569kcal)**

|  |          |
|--|----------|
| Zupa z zielonego groszku (82 kcal)               | 1 porcja |
| Ziemniaki z koperkiem i masłem (93 kcal)         | 1 porcja |
| Paluszki rybne z piekarnika (227 kcal)           | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (125 kcal) | 1 porcja |
| Kompot (42 kcal)                                 | 1 porcja |

ALERGENY 1,3,4,7,9\*