

**30.09.2024** (poniedziałek)**► Obiad (451kcal)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem (123 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem (268 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**01.10.2024** (wtorek)**► Obiad (554kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak (243 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (176 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem (32 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**02.10.2024** (środa)**► Obiad (445kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem (291 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem (104 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**03.10.2024** (czwartek)**► Obiad (410kcal)**

Zupa koperkowa (65 kcal)	1 porcja
Pieczeń z indyka w sosie własnym (88 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (168 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z kiełkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym z sosem winegret (56 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*

**04.10.2024** (piątek)**► Obiad (602kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (163 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (279 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru Sante (125kcal)	1/8 opakowania (30g)

ALERGENY 1,7,9\*

**07.10.2024** (poniedziałek)**► Obiad (460kcal)**

Zupa z fasolki szparagowej (141 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (215 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym , kukurydzą i sosem winegret (69 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,\*

**08.10.2024** (wtorek)**► Obiad (466kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem (73 kcal)	1 porcja
Potrąka z kurczaka (266 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Mix sałat z marchewką i sosem winegret (24 kcal)	1 porcja
Kompot (35 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,\*

**09.10.2024** (środa)**► Obiad (619kcal)**

Żurek z ziemniakami (188 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym (254 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja
Baton orzechowy: gorzka czekolada, banany Dobra Kaloria (144kcal)	1 sztuka (30g)

ALERGENY 1,3,7,9\*

**10.10.2024** (czwartek)**► Obiad (481kcal)**

Zupa pomidorowa (62 kcal)	1 porcja
Kotlet drobiowy mielony (286 kcal)	1 porcja
Marchew z groszkiem (32 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*



11.10.2024 (piątek)

▶ **Obiad (507kcal)**

Zupa krem z brokułów (147 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (161 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej (98 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9\*