

**30.09.2024** (poniedziałek)**► Obiad (320kcal)**

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem 400g (77 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem 280g (185 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9*

**01.10.2024** (wtorek)**► Obiad (394kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak 400g (30 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (58 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy 100g (240 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**02.10.2024** (środa)**► Obiad (269kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem (115 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 (376kcal)**

Zupa koperkowa (65 kcal)	1 porcja
Pieczeń z indyka w sosie własnym (88 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z kiełkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym z sosem winegret (56 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (134 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**04.10.2024** (piątek)**► Obiad (377kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (38 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (181 kcal)	1 porcja
Kompot (33 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 (364kcal)**

Zupa z fasolki szparagowej (47 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (215 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym , kukurydzą i sosem winegret (69 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**08.10.2024** (wtorek)**► Obiad (325kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem (73 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Pałka z kurczaka (127 kcal)	1 porcja
Mix sałat z marchewką i sosem winegret (24 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**09.10.2024** (środa)**► Obiad (411kcal)**

Pampuchy na parze z sosem owocowym (178 kcal)	1 porcja
Żurek z ziemniakami (84 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja
Baton jabłko i cynamon Dobra Kaloria (116kcal)	1 sztuka (35g)

ALERGENY 1,3,7,9*

**10.10.2024** (czwartek)**► Obiad (416kcal)**

Zupa pomidorowa (62 kcal)	1 porcja
Marchew z groszkiem (32 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Kotlet drobiowy mielony (221 kcal)	1 porcja
Kompot (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**11.10.2024** (piątek)**► Obiad (373kcal)**

Zupa krem z brokułów 400g (51 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (68 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej 100g (98 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika (123 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*