

**12.11.2024** (wtorek)**► Obiad (452kcal)**

Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml (47 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 60ml (43 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami 180g (241 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka ,selera, kukurydzy i oliwą z oliwek 80g (88 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**13.11.2024** (środa)**► Obiad (380kcal)**

Zupa koperkowa z brązowym ryżem 250ml (65 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym 80g (142 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus 100g (103 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym i prażonym słonecznikiem 80g (37 kcal)	1 porcja
Kompot z śliwkami 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**14.11.2024** (czwartek)**► Obiad (522kcal)**

Zupa z drobnej fasoli z ziemniakami 250ml (182 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem 150g (222 kcal)	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki z sosem winegret 80g (85 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**15.11.2024** (piątek)**► Obiad (516kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (163 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem 160g (220 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9*

**18.11.2024** (poniedziałek)**► Obiad (457kcal)**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (139 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)
Łazanki z kapustą mięsem 180g (268 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**19.11.2024** (wtorek)**► Obiad (474kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem 250g (73 kcal)	1 porcja
Potrąwka z gotowanego kurczaka z warzywami 120ml (268 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 80g (32 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**20.11.2024** (środa)**► Obiad (369kcal)**

Kapuśniak z białej kapusty z kiełbaską 250g (145 kcal)	1 porcja
Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem 180g (149 kcal)	1 porcja
Sos jogurtowo-waniliowy 50g (42 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**21.11.2024** (czwartek)**► Obiad (475kcal)**

Zupa grysikowa na rosółku 250ml (48 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 100g (168 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie koperkowym 130g (145 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 80g (81 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**22.11.2024** (piątek)**► Obiad (528kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem 250ml (90 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika 2 szt (216 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, żurawiną 80g (121 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,4,7,9,*