

 **12.11.2024** (wtorek)▶ **Obiad (560kcal)**


Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (53 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 80ml (55 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami 280g (286 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka ,selera, kukurydzy i oliwą z oliwek 100g (133 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

 **13.11.2024** (środa)▶ **Obiad (526kcal)**

Zupa koperkowa z brązowym ryżem 400ml (108 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus 150g (150 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym 100g (171 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym i prażonym słonecznikiem 100g (64 kcal)	1 porcja
Kompot z śliwkami 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **14.11.2024** (czwartek)▶ **Obiad (575kcal)**

Zupa z drobnej fasoli z ziemniakami 400ml (260 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem 200g (170 kcal)	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki z sosem winegret 100g (112 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**15.11.2024** (piątek)**► Obiad (625kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (168 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem 280g (324 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9*

**18.11.2024** (poniedziałek)**► Obiad (565kcal)**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (174 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą mięsem 280g (341 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

**19.11.2024** (wtorek)**► Obiad (563kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem 400g (91 kcal)	1 porcja
Pieczona pałka z kurczaka 1 szt (293 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g (42 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**20.11.2024** (środa)**► Obiad (521kcal)**

Kapuśniak z białej kapusty z kiełbaską 400g (156 kcal)	1 porcja
Sos jogurtowo-waniliowy 80g (60 kcal)	1 porcja
Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem 280g (272 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**21.11.2024** (czwartek)**► Obiad (568kcal)**

Zupa grysikowa na rosółku 400ml (59 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 150g (201 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety(100g) w sosie koperkowym 80g (166 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g (107 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**22.11.2024** (piątek)**► Obiad (639kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml (117 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (104 kcal)	1 porcja
Chrupiące kotleciki rybne z piekarnika 1 szt (234 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, żurawiną 100g (151 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

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