

**09.12.2024** (poniedziałek)**► Obiad (643kcal)**

Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (209 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i kielbasą 280g (301 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g
Kompot wieloowocowy200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**10.12.2024** (wtorek)**► Obiad (619kcal)**

Zupa koperkowa z brązowym ryżem400ml (271 kcal)	1 porcja
Surówka z jabłkiem , marchewką , jogurtem naturalnym i prażonym słonecznikiem 100g (37 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree200g (104 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony70g w sosie własnym 60ml (174 kcal)	1 porcja
Kompot z śliwkami 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**11.12.2024** (środa)**► Obiad (611kcal)**

Zupa z soczewicy 400ml (160 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie 210g (330 kcal)	1 porcja
Surówka colesław100g (88 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**12.12.2024** (czwartek)**► Obiad (707kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem 400ml (160 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 80ml (105 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami 280g (298 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka, selera, kukurydzy i oliwą z oliwek 100g (111 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**13.12.2024** (piątek)**► Obiad (637kcal)**

Barszcz ukraiński 400ml (206 kcal)	1 porcja
Pełnoziarnisty makaron zapiekany z jabłkiem, cynamonem 280g (284 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja
Chipsy paprykowe (114kcal)	1 garść (20g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

**16.12.2024** (poniedziałek)**► Obiad (632kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (142 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese 160g (357 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9,*

**17.12.2024** (wtorek)**► Obiad (751kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak400ml (92 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree 200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem100g (42 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy100g (480 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**18.12.2024** (środa)**► Obiad (496kcal)**

Zupa gulaszowa 400ml (248 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze 3szt z sosem owocowym 80ml (90 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru Sante (125kcal)	1/8 opakowania (30g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

**19.12.2024** (czwartek)**► Obiad (753kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem400ml (62 kcal)	1 porcja
Klopsiki drobiowe100g w sosie koperkowym80ml (289 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna150g (235 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora100g (134 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*