

**03.02.2025** (poniedziałek)**► Obiad (758kcal)**

Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (114 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 80ml (133 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy 80ml (133 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami 280g (345 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

**04.02.2025** (wtorek)**► Obiad (749kcal)**

Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (78 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 150g (201 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety 100g w sosie koperkowym 60ml (346 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g (84 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (40 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**05.02.2025** (środa)**► Obiad (698kcal)**

Kapuśniak z pomidorami 400ml (108 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym 210g (532 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja
Jabłko (25kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

**06.02.2025** (czwartek)**► Obiad (851kcal)**

Rosółek na grysiku400ml (171 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (82 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna100g (68 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy100g (490 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (40 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**07.02.2025** (piątek)**► Obiad (727kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem400ml (121 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (111 kcal)	1 porcja
Kotlecik z dorsza w panierce100g (284 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem100g (171 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (40 kcal)	1 porcja

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

**10.02.2025** (poniedziałek)**► Obiad (688kcal)**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami400ml (158 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i kielbasą280g (393 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (40 kcal)	1 porcja
Banan (97kcal)	1 porcja (100g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

**11.02.2025** (wtorek)**► Obiad (730kcal)**

Bulion wołowy z zacierkami 400ml (257 kcal)	1 porcja
Potrawka z gotowanej wołowiny 100g (280 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (111 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g (42 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (40 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**12.02.2025** (środa)**► Obiad (750kcal)**

Zupa z soczewicy 400ml (150 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze 3szt z sosem owocowym 60ml (392 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (40 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru Sante (168kcal)	4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

**13.02.2025** (czwartek)**► Obiad (761kcal)**

Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (198 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym 100g (179 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora 100g (138 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana 150g (206 kcal)	1 porcja
Kompot z śliwkami 200g (40 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*



14.02.2025 (piątek)

▶ **Obiad (829kcal)**

Żurek z ziemniakami 400ml (279 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem 280g (411 kcal)	1 porcja
Kompo 200g (40 kcal)	1 porcja
Mus jabłkowy (99kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,3,7,9*