

**06.10.2025** (poniedziałek)► **Obiad (350kcal)**

Bulion wołowy z zacierkami250ml (128 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Potrąwka z gotowanej wołowiny50g (82 kcal)	1 porcja
Marchew z groszkiem80g (39 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**07.10.2025** (wtorek)► **Obiad (557kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem250ml (291 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (98 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana100g (103 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem80g (32 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**08.10.2025** (środa)► **Obiad (385kcal)**

Zupa meksykańska z kurczakiem250ml (196 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem jogurtowo- owocowym50ml (156 kcal)	1 porcja
Kompot150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**09.10.2025** (czwartek)**► Obiad (446kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem250ml (43 kcal)	1 porcja
Rumsztyk z zieloną pietruszką80g (270 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym80g (32 kcal)	1 porcja
Kompot150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**10.10.2025** (piątek)**► Obiad (447kcal)**

Barszcz ukraiński250ml (170 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (144 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy150ml (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9*

**13.10.2025** (poniedziałek)**► Obiad (460kcal)**

Zupa ziemniaczana250ml (112 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese180ml (215 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,7,9*

**14.10.2025 (wtorek)****► Obiad (462kcal)**

Zupa ogórkowa z brązowym ryżem250ml (163 kcal)	1 porcja
Nuggetsy z kurczaka w chrupiącej panierce (168 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką z sosem winegret80g (30 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**15.10.2025 (środa)****► Obiad (518kcal)**

Żurek z ziemniakami250ml (156 kcal)	1 porcja
Makaron z jabłkiem, i cynamonem160ml (329 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**16.10.2025 (czwartek)****► Obiad (422kcal)**

Zupa z zielonego groszku250ml (77 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna100g (101 kcal)	1 porcja
Polędwiczka wieprzowa w sosie własnym (146 kcal)	1 porcja
Surówka z selera ,ogórka kiszzonego , kukurydzy i jogurtu naturalnego80g (65 kcal)	1 porcja
Kompot150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*



17.10.2025 (piątek)

► **Obiad (387kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem250ml (67 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Kotlety rybne 80g (121 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą z oliwek80g (98 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9*