

**06.10.2025** (poniedziałek)► **Obiad (671kcal)**

Bulion wołowy z zacierką 400ml (280 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Potrąka z gotowanej wołowiny 80g (215 kcal)	1 porcja
Marchew z groszkiem 100g (39 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**07.10.2025** (wtorek)► **Obiad (741kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem 400ml (408 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (120 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana 150g (138 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem 100g (42 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**08.10.2025** (środa)► **Obiad (503kcal)**

Zupa meksykańska z kurczakiem 400ml (260 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem jogurtowo-owocowym 80ml (210 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*


09.10.2025 (czwartek)
► Obiad (569kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (45 kcal)	1 porcja
Rumsztyk z zieloną pietruszką 100g (350 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Mizeria z szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 100g (37 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*


10.10.2025 (piątek)
► Obiad (599kcal)

Barszcz ukraiński 400ml (173 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (293 kcal)	1 porcja
Kompot wielowocowy 200ml (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9*


13.10.2025 (poniedziałek)
► Obiad (663kcal)

Zupa ziemniaczana 400ml (224 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese 280ml (306 kcal)	1 porcja
Kompot 200g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,7,9*

**14.10.2025 (wtorek)****► Obiad (642kcal)**

Zupa ogórkowa z brązowym ryżem 400ml (167 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Salatka z sałaty lodowej z marchewką z sosem winegret 100g (31 kcal)	1 porcja
Szwajcar (303 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (37 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**15.10.2025 (środa)****► Obiad (738kcal)**

Żurek z ziemniakami 400ml (232 kcal)	1 porcja
Makaron z jabłkiem, i cynamonem 210g (473 kcal)	1 porcja
Kompot wielowocowy 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**16.10.2025 (czwartek)****► Obiad (659kcal)**

Zupa z zielonego groszku 400ml (91 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 150g (168 kcal)	1 porcja
Surówka z selera, ogórka kiszzonego, kukurydzy i jogurtu naturalnego 100g (119 kcal)	1 porcja
Polędwiczka wieprzowa w sosie własnym (248 kcal)	1 porcja
Kompot 200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*



17.10.2025 (piątek)

► **Obiad (541kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem400ml (157 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (104 kcal)	1 porcja
Kotlety rybne100g (126 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i oliwą z oliwek100g (121 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9*