

**03.10.2022 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa grochowa z kiełbasą 207 g 162 kcal

(Soja, Seler)

***Drugie danie***
Spagetti 249 g 539 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Owoc

**04.10.2022 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Kapuśniak z białej kapusty 222 g 129 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Kotlet schabowy 148 g 310 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Buraczki na gorąco 138 g 103 kcal

(Mleko)

Lemoniada 12 g 30 kcal

**05.10.2022 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
ZUPA OGÓRKOWA 188 g 109 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Makaron ze śmietaną i truskawkami 144 g 304 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Owoc

**06.10.2022 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa szczawiowa 233 g 127 kcal

(Jaja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Udko pieczone 382 g 41 kcal

(Gorczyca )

Marchewka duszona z groszkiem 132 g 82 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 112 g 83 kcal

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

Owoc

**07.10.2022 Piątek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa pomidorowa z makaronem 125 g 148 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Kotlet rybny 164 g 202 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z kiszonej kapusty 125 g 47 kcal

Kompot truskawkowy 40 g 51 kcal

**10.10.2022 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa brokułowa 203 g 109 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Rumsztyk z cebulką 171 g 451 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Mizeria z ogórków 85 g 10 kcal

Owoc

**11.10.2022 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienna 188 g 159 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja, Seler)

***Drugie danie***
ALA STROGONOW 245 g 197 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja)

Bułka zwykła 50 g 113 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko)

Owoc

Lemoniada 12 g 30 kcal

**12.10.2022 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa koperkowa 163 g 109 kcal

***Drugie danie***

Krokiety z sosem twarogowo-jogurtowym 352 g 410 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko)

Owoc

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

**13.10.2022 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Barszcz ukraiński 236 g 168 kcal

(Soja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Pierś drobiowa parowana 129 g 41 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka ogórek, papryka, sałata, szczypiorek z jog 93 g 16 kcal

(Mleko)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Owoc

**17.10.2022 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Biały barszcz 184 g 141 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Klopsiki w sosie pomidorowym 186 g 388 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Jabłko 75 g 35 kcal

Kasza pęczak 52 g 172 kcal

(Zboża zawierające gluten)

Sałata ze szczypiorkiem w śmietanie 52 g 51 kcal

(Mleko)

**18.10.2022 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa kalafiorowa 221 g 116 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Fasolka po bretońsku 168 g 255 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja)

Bułka zwykła 50 g 113 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko)

Lemoniada 12 g 30 kcal

Owoc

**19.10.2022 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa pieczarkowa 208 g 105 kcal

(Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych 171 g 251 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Sałatka z pomidorów z cebulą w śmietanie 81 g 41 kcal

(Mleko)

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

Owoc

**20.10.2022 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa z czerwonej soczewicy 176 g 142 kcal

(Soja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Gulasz mięsno-warzywny 211 g 376 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Owoc

Kasza gryczana 62 g 202 kcal

Ogórek kwaszony 60 g 7 kcal

**21.10.2022 Piątek**

***Obiad***

***Drugie danie***
Paluszki rybne panierowane 126 g 8 kcal

(Zboża zawierające gluten, Ryby, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z czerwonej kapusty 130 g 61 kcal

Kompot truskawkowy 40 g 51 kcal

***Pierwsze danie***
Zupa pomidorowa z ryżem 110 g 96 kcal

(Mleko, Seler)

**24.10.2022 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Rosół z makaronem 118 g 125 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja, Seler)

***Drugie danie***
Kotlet mielony 142 g 404 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Pomidor z cebulą 61 g 10 kcal

Owoc

**25.10.2022 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa burakowa 229 g 137 kcal

(Soja, Mleko)

***Drugie danie***
Makaron z indykiem w s. śmietanowym z brokułem 337 g 482 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko, Seler)

Owoc

Lemoniada 12 g 30 kcal

**26.10.2022 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa fasolowa z natką pietruszki 162 g 130 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja, Seler)

***Drugie danie***
Schab duszony w warzywach 236 g 220 kcal

(Zboża zawierające gluten, Seler)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 9 g 30 kcal

Owoc

**27.10.2022 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa z kluskami 167 g 122 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)

***Drugie danie***
Klopsiki wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym 159 g 359 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Owoc

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Buraczki na zimno 114 g 68 kcal

Kasza gryczana 62 g 202 kcal

**28.10.2022 Piątek**

***Obiad***

***Drugie danie***
Filet rybny smażony 158 g 197 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z marchwi i jabłek z majonezem 111 g 95 kcal

(Jaja, Gorczyca )

Kompot truskawkowy 40 g 51 kcal

***Pierwsze danie***
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 231 g 122 kcal

(Zboża zawierające gluten, Seler)