

**02.01.2023 Poniedziałek**

***Obiad***

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

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Spagetti 268 g 617 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja)

Lemoniada 12 g 30 kcal

Owoc

**03.01.2023 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa ryżowa 94 g 61 kcal

(Seler)

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

(Gorczyca )

Marchewka duszona z groszkiem 132 g 82 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 11 g 30 kcal

**04.01.2023 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
ZUPA JARZYNOWA 247 g 136 kcal

(Soja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Makaron ze śmietaną i truskawkami 147 g 313 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

**05.01.2023 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa z czerwonej soczewicy 197 g 161 kcal

(Soja, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Kotlet schabowy 151 g 319 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Buraczki na gorąco 138 g 103 kcal

(Mleko)

Piure z ziemniaków 160 g 152 kcal

(Mleko)

**09.01.2023 Poniedziałek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Rosół z makaronem 118 g 119 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja, Seler)

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

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Kasza gryczana 62 g 202 kcal

Ogórek konserwowy 81 g 19 kcal

(Gorczyca )

**10.01.2023 Wtorek**

***Obiad***

***Drugie danie***
Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

MAKARON ZE ŚMIETANĄ I TWAROGIEM 125 g 268 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko)

Owoc

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

(Soja, Seler)

**11.01.2023 Środa**

***Obiad***

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

(Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Surówka z ogórka świeżego z koperkiem 101 g 13 kcal

Pierś drobiowa parowana 129 g 41 kcal

Kasza jaglana 52 g 0 kcal

(Zboża zawierające gluten)

Lemoniada 12 g 30 kcal

**12.01.2023 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa brokułowa 204 g 119 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Seler)

Banan 111 g 105 kcal

***Drugie danie***
Krokiety z sosem twarogowo-jogurtowym 352 g 410 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

**13.01.2023 Piątek**

***Obiad***

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

(Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Filet rybny smażony w cieście 155 g 228 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka z marchwi , jabłek i majonezu 98 g 88 kcal

(Jaja, Gorczyca )

Kompot wiśniowy 40 g 55 kcal

**16.01.2023 Poniedziałek**

***Obiad***

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

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Klopsiki w sosie własnym 187 g 434 kcal

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)

Herbata z cytryną 8 g 21 kcal

Kasza pęczak 52 g 172 kcal

(Zboża zawierające gluten)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 115 g 111 kcal

**17.01.2023 Wtorek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
ZUPA OGÓRKOWA 187 g 107 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

***Drugie danie***
Kiełbasa na gorąco 103 g 20 kcal

Bułka zwykła 50 g 113 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko)

Napój miodowo-cytrynowy 18 g 49 kcal

Owoc

**18.01.2023 Środa**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Kapuśniak z białej kapusty 216 g 111 kcal

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

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

(Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Pomidor z cebulą 66 g 11 kcal

Lemoniada 12 g 30 kcal

**19.01.2023 Czwartek**

***Obiad***

***Pierwsze danie***
Zupa fasolowa z natką pietruszki 161 g 130 kcal

(Zboża zawierające gluten, Soja, Seler)

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

(Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)

Kasza gryczana 62 g 202 kcal

HERBATA OWOCOWA Z MIĘTA 11 g 30 kcal

Ogórek kwaszony 60 g 7 kcal

**20.01.2023 Piątek**

***Obiad***

***Drugie danie***
Paluszki rybne panierowane 121 g 8 kcal

(Zboża zawierające gluten, Ryby, Mleko)

Ziemniaki 151 g 113 kcal

Surówka wielowarzywna 136 g 75 kcal

(Seler, Gorczyca )

***Pierwsze danie***
Zupa owocowa 160 g 281 kcal

(Zboża zawierające gluten)