

<i>PONIEDZIAŁEK</i>		20.10.2025	
obiad			
	zupa neapolitańska, zabelana z ziemniakami i zieloną, ryż z białym serem, jogurtem greckim i prażonym jabłkiem, herbata owocowa,	250-350g 150-300g 150-200g	
	671 kcal		
alergen			
	gluten,mleko,seler,		
<i>WTOREK</i>		21.10.2025	
	zupa pieczarkowa, zabelana z makaronem i zieloną, kotlet schabowy w panierce – pieczony, ziemniaki, sałatka z czerwonego buraka, sera fety, roszponki z olejem lnianym i sokiem z cytryny, jogurt owocowy,	250-350g 85-95g 150-250g 85-95g 150g	
	696 kcal		
alergeny			
	gluten,seler,mleko,jaja,orzecy,soja,sezam,		
<i>ŚRODA</i>		22.10.2025	
	kapuśniak z ziemniakami, spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym i żółtym serem, mięta, banan,	250-350g 150-250g 150-200g 85-100g	
	689 kcal		
alergeny			
	gluten,seler, mleko,jaja,		
<i>CZWARTEK</i>		23.10.2025	
	krupnik jęczmienny z zieloną, kurczak pieczony, ziemniaki, mizeria z jogurtem naturalnym, herbata owocowa z imbirem, śliwka,	250-350g 85-95g 150-300g 85-95g 150-200g 85-100g	
	678 kcal		
alergeny			
	gluten,seler,mleko,jaja,		
<i>PIĄTEK</i>		24.10.2025	
	zupa pomidorowa, zabelana z ryżem i zieloną, pulpet z ryby w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z białej kapusty, marchwi, szczypioru z nasionami słonecznika, sok owocowy,	250-350g 90-110g 150-250g 85-95g 150-200g	

alergeny

kcal 687

mleko,gluten,seler,jaja,ryba,