* **WTOREK 02.09.2025**

Zupa jarzynowa, pieczywo mieszane

Makaron z serem twarogowym i tłuszczem,

Kompot.

**Alergeny:**1. 3. 6. 9. 10. 11.
(II danie – węglowodany przyswajalne – 49 g)

* **ŚRODA03.09.2025**

Zupa wiejska, pieczywo mieszane

Bigos z młodej kapusty, ziemniaki

Woda z cytryną.

**Alergeny:**1.6.9.10.11.
(II danie – węglowodany przyswajalne – 58 g)

* **CZWARTEK04.09.2025**

Zupa z soczewicy, pieczywo mieszane,

Indyk w sosie śmietanowo - ziołowym, kasza bulgur, surówka z marchewki i chrzanu

Kompot.

**Alergeny:**1.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 46 g)

* **PIĄTEK 05.09.2025**

Zupa kalafiorowa, pieczywo mieszane,

Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z młodej kapusty z olejem

Woda z cytryną.

**Alergeny:**1. 3. 4. 6. 9. 10. 11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)

* **PONIEDZIAŁEK 08.09.2025**

Zupa pomidorowa z makaronem,

Gulasz mięsny, kasza gryczana, sałata z szczypiorkiem i olejem

Kompot.

**Alergeny:**1.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 43g)

* **WTOREK09.09.2025**

Kapuśniak z młodej kapusty, pieczywo mieszane,

Udko pieczone, ziemniaki, pomidory z jogurtem.

Kompot

**Alergeny:**1.3.7.9.10.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 41 g)

* **ŚRODA10.09.2025**

Zupa z cukinii, pieczywo mieszane,

Placki ziemniaczane z sosem tzatziki

Lemoniada

**Alergeny:**1.3.6.7.9.10.11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 51 g)

* **CZWARTEK11.09.2025**

Rosół z makaronem,

Stek z cebulą, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej.

Woda z cytryną.

**Alergeny:**1.3.7.9.10.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 70 g )

* **PIĄTEK12.09.2025**

Zupa z zielonego groszku, pieczywo mieszane,

Filet rybny panierowany, Surówka wielowarzywna

Kompot.

**Alergeny:**1. 3. 4. 6. 7. 9. 10. 11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 67 g

* **PONIEDZIAŁEK 15.09.2025**

Zupa grochowa, pieczywo mieszane,

Makaron z truskawkami,

Kompot.

**Alergeny:**1.3.6.7.9.10.11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 61 g)

* **WTOREK 16.09.2025**

Krem z białych warzyw, pieczywo mieszane,

Gołąbki siekane w sosie pomidorowym, ziemniaki

Kompot.

**Alergeny:**1. 3. 6. 7. 9. 10. 11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 70 g)

* **ŚRODA 17.09.2025**

Zupa brokułowa, pieczywo mieszane,

Pierogi ruskie surówka z marchewki.

Woda z cytryną.

**Alergeny:**1.3.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 84g)

* **CZWARTEK 18.09.2025**

Krupnik ryżowy, pieczywo mieszane

Danie gyros, frytki, surówka z sałaty lodowej

Woda z cytryną.

**Alergeny:**1.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 44 g)

* **PIĄTEK 19.09.2025**

Kapuśniak mazurski, pieczywo mieszane,

Ryba w cieście naleśnikowym, surówka młodej kapusty

Kompot.

**Alergeny:**1. 3. 4. 6. 9. 10. 11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 72 g)

* **PONIEDZIAŁEK 22.09.2025**

Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą, pieczywo mieszane,

Spaghetti po bolońsku z warzywami i serem,

Sok 100 %.

**Alergeny:**1.3.6.7.9.10.11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 57 g)

* **WTOREK 23.09.2025**

Rosół z makaronem,

Potrawka z kurczaka, ryż, sałata z szczypiorem,

Woda z cytryną.

**Alergeny:**1. 3. 7. 9. 10.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 50 g)

* **ŚRODA 24.09.2025**

Zupa jarzynowa,pieczywo mieszane,

Kotlet ziemniaczany, z sosem pieczarkowym, surówka wielowarzywna / makaron penne z sosem pieczarkowym, owoc

Woda z cytryną.

**Alergeny:**1.3.6.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 110 g dla kotleta, 48 g dla makaronu)

* **CZWARTEK 25.09.2025**

Zupa pomidorowa z ryżem,

Kotlet mielony, buraczki na ciepło, ziemniaki

Lemoniada.

**Alergeny:**1.3.7.9.10.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 70 g)

* **PIĄTEK 26.09.2025**

Zupa ogórkowa, pieczywo mieszane,

Ryba po grecku, ziemniaki

Woda z cytryna

**Alergeny:**1.3.4.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 67 g)

* **PONIEDZIAŁEK 29.09.2025**

Zupa fasolowa, pieczywo mieszane,

Makaron z szpinakiem i serem feta,

Woda, owoc

**Alergeny:**1.3.6.7.9.10.11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 49 g)

* **WTOREK 30.09.2025**

Zupa kalafiorowa, pieczywo mieszane,

Hamburger z warzywami (bułka, warzywa,sos) / kiełbaski rumuńskie, ziemniaki, surówka wielowarzywna.

Woda z cytryną

**Alergeny:**1.3.7.9.10.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 59 g dla burgera, 70 g dla kiełbasek rumuńskich )

* **ŚRODA 01.10.2025**

Barszcz czerwony, pieczywo mieszane,

Kopytka z tłuszczem, surówka z czerwonej kapusty

Kompot.

**Alergeny:**1. 3. 6. 7. 9. 10. 11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 94 g)

* **CZWARTEK 02.10.2025**

Rosół z makaronem,

Łazanki,

Woda z cytryną.

**Alergeny:** 1.3.6.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 95 g)

* **PIĄTEK 03.10.2025**

Krem z dyni, pieczywo mieszane,

Paluszki rybne, surówka z kiszonej kapusty,

Woda z cytryną.

**Alergeny:** 1. 3. 4. 6. 9. 10. 11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)