
- **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)

- **ŚRODA 03.09.2025**

Zupa wiejska, pieczywo mieszane
Bigos z młodej kapusty, ziemniaki
Woda z cytryną.

Alergeny:1.6.9.10.11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 58 g)

- **CZWARTEK 04.09.2025**

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)

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

- **PONIEDZIAŁEK 22.09.2025**

Barszcz biały z jajkiem i kielbasą, 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)

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzycza; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

- **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) / kielbaski rumuńskie, ziemniaki, surówka
wielowarzywna.
Woda z cytryną

Alergeny: 1.3.7.9.10.

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

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie