

- **poniedziałek 06.10.2025**

Zupa jarzynowa, pieczywo mieszane  
Spaghetti po bolońsku z warzywami i serem,  
Kompot.

**Alergeny:** 1.3.6.7.9.10.11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 57 g.

---

- **wtorek 07.10.2025**

Zupa wiejska, pieczywo mieszane  
Kotlet z piersi kurczaka, ziemniaki, buraczki na zimno / kotlet mielony, buraczki na ciepło,  
ziemniaki  
Woda z cytryną.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g dla kotleta z piersi kurczaka, 70 g. dla kotleta mielonego)

---

- **środa 08.10.2025**

Zupa kalafiorowa, pieczywo mieszane,  
Kluski śląskie z tłuszczem, surówka z marchewki i pora,  
Kompot.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)

---

- **czwartek 09.10.2025**

Zupa grochowa, pieczywo mieszane,  
Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, surówka wielowarzynna, kasza jęczmienna  
Lemoniada.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 67 g)

---

- **piątek 10.10.2025**

Zupa pomidorowa z makaronem,  
Ryba panierowana, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty  
Woda z cytryną.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)

- **poniedziałek 13.10.2025**

Zupa fasolowa, pieczywo mieszane  
Makaron z białym serem i tłuszczem.  
Kompot, owoc.

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

---

- **środa 15.10.2025**

Zupa z cukinii, pieczywo mieszane,  
Kotlet schabowy, marchewka z groszkiem, ziemniaki  
/ kotlet z piersi kurczaka, marchewka z groszkiem, ziemniaki.  
Woda z cytryną.

**Alergeny:** 1. 3. 6. 7. 9. 10. 11.  
(II danie – węglowodany przyswajalne – 70 g dla kotleta schabowego,  
II danie – węglowodany przyswajalne – 71 g dla kotleta z piersi kurczaka,)

---

- **czwartek 16.10.2025**

Rosół z makaronem,  
Indyk w sosie słodko-kwaśnym, ryż.  
Woda z cytryną.

**Alergeny:** 1. 6. 7. 9. 10. 11  
(II danie – węglowodany przyswajalne – 46 g )

---

- **piątek 17.10.2025**

Zupa z zielonego groszku, pieczywo mieszane,  
Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszzonego ogórka.  
Kompot.

**Alergeny:** 1. 3. 4. 6. 9. 10. 11.  
(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g. )

- **poniedziałek 20.10.2025**

Kapuśniak mazurski, pieczywo mieszane,  
Makaron z szpinakiem i serem,  
Kompot.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 49 g)

---

- **wtorek 21.10.2025**

Zupa wiejska, pieczywo mieszane,  
Fasolka po bretońsku, ziemniaki / Forszmak z ryżem  
Woda z cytryną.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 48 g. dla forszmaku, 49 g. dla fasolki po bretońsku )

---

- **środa 22.10.2025**

Barszcz czerwony, pieczywo mieszane,  
Kotlet pożarski, ziemniaki, marchewka z groszkiem.  
Woda z cytryną.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)

---

- **czwartek 23.10.2025**

Krupnik jęczmienny, pieczywo mieszane  
Pyzy z mięsem i tłuszczem, surówka z marchewki i chrzanu.  
Woda z cytryną.

**Alergeny:** 1.3.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 84 g)

---

- **piątek 24.10.2025**

Zupa z soczewicy, pieczywo mieszane,  
Ryba z warzywami, ryż brązowy.  
Kompot.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 55 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.Gorczyca; 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 27.10.2025**

Barszcz biały z jajkiem i kielbasą, pieczywo mieszane,  
Makaron z cukinią i serem / Zupa jarzynowa, pieczywo mieszane, naleśniki z serem i  
dżemem polane jogurtem.  
Sok 100 %.

**Alergeny:** 1.3.6.7.9.10.11.

(II danie – węglowodany przyswajalne –75g dla naleśników, 50 dla makaronu z cukinią )

---

- **wtorek 28.10.2025**

Rosół z makaronem,  
Potrawka z kurczaka, ryż surówka wielowarzywna,  
Woda z cytryną.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 50 g)

---

- **środa 29.10.2025**

Zupa z fasolki szparagowej, pieczywo mieszane,  
Łazanki  
Kompot, owoc.

**Alergeny:** 1.3.6.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 95 g)

---

- **czwartek 30.10.2025**

Zupa wiejska, pieczywo mieszane.  
Naleśniki z serem i dżemem, polane jogurtem / Makaron z serem białym i tłuszczem  
Lemoniada.

**Alergeny:** 1.3.7.9.10.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 75 g dla naleśników, 49 g dla makaronu z serem białym )

---

- **piątek 31.10.2025**

Zupa brokułowi, pieczywo mieszane,  
Filet rybny panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty  
Kompot

**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.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