

- **ŚRODA 02.09.2025**

Kapuśniak z młodej kapusty, pieczywo mieszane
Makaron z serem i skwarkami,

Zgłoszona dieta wegetariańska: Makaron z serem i masłem,
Woda z cytryną.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne: Makaron z serem i skwarkami – 49 g)

- **CZWARTEK 03.09.2025**

Zupa kalafiorowa, pieczywo mieszane,
Gulasz wieprzowy / Bitki wieprzowe, kasza gryczana, pomidory z jogurtem.
Kompot.

Zgłoszona dieta wegetariańska: Jajko sadzone, ziemniaki, pomidory z jogurtem

Alergeny: 1.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne dla gulaszu – 43 g, węglowodany przyswajalne dla bitek wieprzowych – 44 g,)

- **PIĄTEK 04.09.2025**

Zupa pomidorowa z makaronem,
Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z oliwą.
Woda.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)

- **PONIEDZIAŁEK 07.09.2025**

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

Zupa jarzynowa, pieczywo mieszane
Gulasz warzywny z kaszą bulgur, śliwka.
Kompot.

Alergeny: 1.6.7.9.10.11

• **WTOREK 08.09.2025**

Zupa ogórkowa, pieczywo mieszane,
Kotlet mielony, ziemniaki, buraczki na ciepło.
Zgłoszona dieta wegetariańska: Kotlet warzywny, ziemniaki, buraczki na ciepło.
Woda z cytryną.

Alergeny: 1.3.7.9.10.

(II danie – węglowodany przyswajalne dla kotleta mielonego – 70 g)

• **ŚRODA 09.09.2025**

Zupa krem z cukinii / Barszcz biały z jajkiem, pieczywo mieszane,
Pierogi ruskie, surówka z marchewki i jabłka.
Woda.

Alergeny: 1.3.6.7.9.10.11.

(II danie – węglowodany przyswajalne – 84 g)

• **CZWARTEK 10.09.2025**

Rosół z makaronem,
Potrawka z kurczaka, ryż, sałata z szczypiorkiem / Makaron w sosie słodko kwaśnym z
grillowaną pierś z kurczaka, sałata z oliwą
Zgłoszona dieta wegetariańska: Makaron w sosie słodko kwaśnym z warzywami, sałata z
oliwą
Woda z cytryną.

Alergeny: 1.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne dla sosu słodko – kwaśnego – 45 g, węglowodany
przyswajalne dla potrawy – 50 g.)

• **PIĄTEK 11.09.2025**

Krupnik jęczmienny, pieczywo mieszane,
Filet rybny panierowany, surówka wielowarzywna
Kompot.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 67 g)

• **PONIEDZIAŁEK 14.09.2025**

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.Gorzczyca; 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

Zupa krem z dyni z mleczkiem kokosowym i pestkami dyni, bułka paryska,
Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i soczewicą,
Kompot.

Alergeny: 1.3.6.7.9.10.11.

- **WTOREK 15.09.2025**

Zupa wiejska, pieczywo mieszane,
Burger (bułka, sos, warzywa, kotlet) / Stek z cebulą, kasza gryczana, buraki na zimno.
Zgłoszona dieta wegetariańska: Burger (bułka, sos, warzywa, kotlet wegetariański)
Woda z cytryną.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne dla burgera – 59 g, węglowodany przyswajalne dla steka z
cebulką – 58 g.)

- **ŚRODA 16.09.2025**

Zupa brokułowa, pieczywo mieszane,
Makaron kolorowy z szpinakiem i serem feta.
Woda z cytryną.

Alergeny: 1.3.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 49 g)

- **CZWARTEK 17.09.2025**

Zupa pomidorowa z ryżem, pieczywo mieszane
Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria z jogurtem.
Zgłoszona dieta wegetariańska: Kotlet ziemniaczany, mizeria z jogurtem, owoc.
Woda.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 71 g)

- **PIĄTEK 18.09.2025**

Zupa grochowa, pieczywo mieszane,
Nugetsy rybne w panierce panko, ziemniaki, surówka z ogórków kiszonych.
Kompot.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)

- **PONIEDZIAŁEK 21.09.2025**

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

Zupa z zielonego groszku, pieczywo mieszane,
Leczo warzywne, kasza jęczmienna / Kotlety z roślin strączkowych, ziemniaki, surówka
wiosenna.
Woda.

Alergeny: 1.3.6.7.9.10.11.

- **WTOREK 22.09.2025**

Zupa krem z białych warzyw z prażonymi pestkami słonecznika.
Spaghetti po bolońsku z warzywami i serem.
Zgłoszona dieta wegetariańska: Spaghetti z sosem pomidorem, bazylią i parmezanem,
Woda z cytryną.

Alergeny: 1.3.6.7.9.10.11.
(II danie – węglowodany przyswajalne – 57 g)

- **ŚRODA 23.09.2025**

Rosół z makaronem,
Udko pieczone, ziemniaki, pomidory z jogurtem.
Zgłoszona dieta wegetariańska: Kotlet z białego sera i ziemniaków, pomidory z jogurtem
Kompot.

Alergeny: 1.3.6.9.10.11
(II danie – węglowodany przyswajalne – 41 g)

- **CZWARTEK 24.09.2025**

Barszcz czerwony, pieczywo mieszane,
Kopytka z masłem, marchewka z jabłkiem.
Woda.

Alergeny: 1.3.6.7.9.10.11.
(II danie – węglowodany przyswajalne – 94 g)

- **PIĄTEK 25.09.2025**

Zupa jarzynowa, pieczywo mieszane,
Ryba z pieca z bukietem warzyw, ziemniaki.
Kompot.

Alergeny: 1.3.4.6.7.9.10.11
(II danie – węglowodany przyswajalne – 67 g)

- **PONIEDZIAŁEK 28.09.2025**

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

Zupa z soczewicy, pieczywo mieszane,
Duszone warzywa z sezamem, ryż brązowy, banan / Chili sin carne (czerwona fasola, kukurydza, papryka, cebula, passata, marchewka, seler, limonka, seler naciowy), ryż brązowy.
Kompot

Alergeny: 1.3.6.7.9.10.11.

• **WTOREK 29.09.2025**

Krupnik ryżowy, pieczywo mieszane,
Kurczak w sosie śmietanowym / Indyk w sosie śmietanowym, kasza jaglana, surówka z kapusty pekińskiej.

Zgłoszona dieta wegetariańska: Sos warzywny, kasza jaglana, surówka z kapusty pekińskiej.

Woda z cytryną

Alergeny: 1.6.7.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne – 46 g.)

• **ŚRODA 30.09.2025**

Zupa z fasolki szparagowej, pieczywo mieszane,
Kotlet pożarski, ziemniaki, marchewka z groszkiem.

Zgłoszona dieta wegetariańska: Placki ziemniaczane z śmietaną

Woda z cytryną.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)

• **CZWARTEK 01.10.2025**

Barszcz ukraiński, pieczywo mieszane.
Ryż z jabłkami i śmietaną / Makaron z truskawkami i śmietaną,
Woda.

Alergeny: 1.3.6.9.10.11

(II danie – węglowodany przyswajalne dla makaronu – 61 g, węglowodany przyswajalne dla ryżu – 55 g)

• **PIĄTEK 02.10.2025**

Kapuśniak mazurski, pieczywo mieszane,
Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z białej kapusty.
Kompot.

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

(II danie – węglowodany przyswajalne – 68 g)