

Szkoła Podstawowa nr 6 w Opaczu – JADŁOSPIS

Śniadanie • zupa • II danie tradycyjne • dieta bezmleczna i bezglutenowa • danie wegetariańskie • dieta dla cukrzyka • podwieczorek

Tydzień: 1–4 września 2026 r. | Podział porcji obiadowych: DUŻE / MAŁE

Data	Śniadanie	Zupa	II danie tradycyjne	II danie bezmleczne / bezglutenowe	Danie wegetariańskie (bez ryb)	Danie dla cukrzyka	Porcja DUŻA	Podwieczorek
Środa 02.09.2026	Serek wiejski z rzodkiewką, szczypiorkiem i kielkami rzodkiewki, bułeczka grahamka. Skład: serek wiejski, rzodkiewka, szczypiorek, kielki rzodkiewki, pieczywo graham. Alergeny: 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa ogórkowa Ogórki kiszone, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, koperek, naturalny wywar warzywny, jogurt naturalny. Alergeny: 7, 9	Spaghetti z makaronu pełnoziarnistego z sosem Napoli, bazylią, prażoną ciecierzycą i mozzarellą. Alergeny: 1, 7. Dodatek: sałata z winegretem / kalafior z masłem.	Krupnik z kaszą jaglaną. II danie: makaron bezglutenowy z sosem Napoli, bazylią i prażoną ciecierzycą, bez mozzarelli. Dodatek: sałata z winegretem / kalafior bez masła. Alergeny: 9, 10.	Spaghetti pełnoziarniste z sosem Napoli, prażoną ciecierzycą i mozzarellą. Dodatek: sałata z winegretem / kalafior z masłem. Alergeny: 1, 7, 10.	Zupa ogórkowa Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem, niewielką ilością brzoskwiń, twarogiem i jogurtem naturalnym. Bez dodatku cukru, miodu i syropów. Alergen: 7. Zupa bez zabielenia.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Mufinka czekoladowa z obniżoną zawartością cukru. Skład: mąka pszenna, mleko, kakao, olej rzepakowy, niewielka ilość cukru. Alergeny: 1 – zboża zawierające gluten, 7 – mleko. Porcja podwieczorku: 100 g.
Czwartek 03.09.2026	Bułeczka pełnoziarnista z masłem, serem żółtym, rzodkiewką i sałatą. Skład: pieczywo pełnoziarniste, masło 82%, ser żółty, rzodkiewka, sałata. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Krupnik z kaszą jęczmienną Kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka, naturalny wywar warzywny. Alergeny: 1, 9	Bioderko z kurczaka pieczone w naturalnych przyprawach z kaszą bulgur. Dodatek: surówka z białej kapusty z pore / fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą. Alergeny: 1, 7.	Barszcz czerwony bez zabielenia. Bioderko z kurczaka pieczone z kaszą gryczaną. Dodatek: surówka z białej kapusty / fasolka szparagowa bez masła i bułki tartej. Alergen: 9.	Gulasz z wędzonym tofu i warzywami z kaszą bulgur. Skład: tofu, cukinia, papryka, marchew, pomidory, cebula, czosnek, olej rzepakowy, zioła. Alergeny: 1, 6. Dodatek: surówka / fasolka.	Makaron pełnoziarnisty ugotowany al dente z sosem Napoli bez dodatku cukru, ciecierzycą i niewielką ilością mozzarelli. Bez cukru, miodu i syropów. Dodatek: sałata z winegretem. Alergeny: 1, 7, 10.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Domowe ciasto ucierrane z jabłkami + jogurt naturalny. Skład ciasta: mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, jabłko, cynamon, niewielka ilość cukru – maks. 5 g cukru na 100 g gotowego produktu. Alergeny ciasta: 1 – gluten, 3 – jaja. Jogurt naturalny bez dodatku cukru – alergen 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Piątek 04.09.2026	Bułeczka słodka z jabłkiem. Skład: bułeczka drożdżowa, jabłko, niewielka ilość cukru, cynamon. Alergeny: 1, 4, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa pomidorowa z makaronem durum i jogurtem. Skład: naturalny wywar warzywny, pomidory / koncentrat 100% z pomidorów, makaron durum, marchew, pietruszka, seler, por, jogurt naturalny, bazylia, natka. Alergeny: 1, 7, 9.	Dorsz w cieście z ziemniakami z koperkiem. Skład: filet z dorsza, mąka pszenna, jajo, mleko, naturalne przyprawy; ziemniaki. Alergeny: 1, 3, 4, 7. Dodatek: surówka z selera / słodki groszek.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym, bez nabiału. Dorsz w cieście kukurydzianym bezmlecznym z ziemniakami z koperkiem. Dodatek: surówka z selera na jogurcie roślinnym / groszek bez masła. Alergeny: 3, 4, 6, 9.	Kotlety ziemniaczano-ciecierzycowe z twarogiem, ziemniaki z koperkiem. Dodatek: surówka z selera / groszek. Alergeny: 1, 3, 7, 9.	Dorsz pieczony w lekkiej panierce z mąki pełnoziarnistej, bez smażenia; ryż brązowy. Dodatek: surówka z selera w wersji bez cukru / groszek. Bez dodatku cukru, miodu i syropów. Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Salatka owocowa z jogurtem greckim. Skład: arbuz, jabłko, gruszka, winogrono, jogurt grecki. Alergen: 7 – mleko. Porcja podwieczorku: 100 g.



Dzień	Śniadanie	Zupa	II danie tradycyjne	II danie BG/BM	Danie wegetariańskie	Danie – cukrzyca	Obiad DUŻY – gramatura	Podwieczorek
Poniedziałek 07.09.2026	Kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z masłem, sałatą lodową, szynką drobiową (min. 90% mięsa), pomidorem i szczypiorkiem. Skład: pieczywo pełnoziarniste, masło, szynka drobiowa, sałata lodowa, pomidor, szczypiorek. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa z ciecierzycą – naturalny wywar warzywny, ciecierzycza, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, pomidory/passata, czosnek, natka, ziola. 250 ml. Alergen: 9.	Naleśniki z serem z dodatkiem mąki pełnoziarnistej i polewą jogurtową. Ciasto: mąka pszenna + 30% pełnoziarnistej, mleko, jaja, woda; farsz: twaróg, jogurt naturalny, wanilia. Bez dosładzania. Surówka z marchewki, brzoskwini i jabłka / słupki warzywne. Duże 300 g / małe 250 g. Alergeny: 1, 3, 7.	Naleśniki BG/BM z wiśniami – mieszanka mąk bezglutenowych (ryżowa, kukurydziana, gryczana), napój sojowy bez cukru, jaja, woda; nadzienie wiśniowe o obniżonej zawartości cukru. Surówka/słupki warzywne. Duże 300 g / małe 250 g. Alergeny: 3, 6.	Naleśniki z twarogiem i jogurtem, z dodatkiem mąki pełnoziarnistej; surówka z marchewki, brzoskwini i jabłka / słupki warzywne. Duże 300 g / małe 250 g. Alergeny: 1, 3, 7.	Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej, twarogiem i jogurtem naturalnym, bez dosładzania; surówka warzywno-owocowa bez dodatku cukru. Duże 300 g / małe 250 g. Alergeny: 1, 3, 7.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Kasza manna z musem malinowym. Skład: kasza manna, mleko, mus malinowy o obniżonej zawartości cukru. Alergeny: 1, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Wtorek 08.09.2026	Mini rogalik maślany z dżemem truskawkowym niskosłodzonym. Skład: rogalik maślany, dżem truskawkowy niskosłodzony. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa neapolitanka – naturalny bulion warzywny, śmietana 12%, ser żółty, mały makaron pełnoziarnisty, kurkuma, natka. 250 ml. Alergeny: 1, 7.	Potrąwka z kurczaka – filet z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, groszek, wywar warzywny, natka, koperek; ryż biały i brązowy; brokuł na parze / sałatka wiosenna. Mięso: duże 100 g / małe 80 g; ryż 150/100 g; warzywa 150/100 g. Alergen: 9.	Zupa z białych warzyw z makaronem BG i jogurtem sojowym. Potrąwka z kurczaka bez mleka i glutenu; ryż biały i brązowy; brokuł/sałotka. Alergeny: 6, 9.	Kuleczki warzywne pieczone – ciecierzycza, marchew, cukinia, brokuł, cebula, natka, jajo, mąka pełnoziarnista; ryż biały i brązowy; brokuł/sałotka. Alergeny: 1, 3.	Potrąwka z kurczaka duszona, ryż brązowy, brokuł na parze / sałatka wiosenna; bez dodatku cukru. Alergeny: 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Buleczka pełnoziarnista z szynką, serem żółtym, sałatą, pomidorem i żółtą papryką. Skład: pieczywo pełnoziarniste, szynka, ser żółty, sałata, pomidor, papryka żółta. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Środa 09.09.2026	Bułka żytnia z pestkami dyni, masłem, sałatą, pasztetem wieprzowo-drobiowym własnej produkcji i ogórkiem kiszonym. Skład: pieczywo żytnie z pestkami dyni, masło, pasztet wieprzowo-drobiowy, sałata, ogórek kiszony. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa jarzynowa – naturalny wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek, natka, koperek. 250 ml. Alergen: 9.	Gołąbek bez zawijania z czerwonej soczewicy i białej kapusty, pieczony, z sosem pomidorowym; kasza jęczmienna; buraczki na ciepło / surówka z ogórka kiszonego. Danie 120/100 g; kasza 150/100 g; warzywa 150/100 g. Alergeny: 1, 3.	Gołąbek BG/BM: czerwona soczewica, biała kapusta, marchew, cebula, czosnek, jajo, mąka ziemniaczana; sos pomidorowy; kasza gryczana biała; buraczki/surówka. Alergen: 3.	Gołąbek z czerwonej soczewicy i białej kapusty z sosem pomidorowym; kasza jęczmienna; buraczki/surówka. Alergeny: 1, 3.	Gołąbek z czerwonej soczewicy i kapusty z sosem pomidorowym bez dodatku cukru; kasza jęczmienna; buraczki/surówka. Alergeny: 1, 3.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Sernik na zimno z owocami sezonowymi. Skład: twaróg półtłusty, jogurt naturalny, żelatyna, owoce sezonowe, wanilia; bez polew i syropów; cukier maks. 5 g/100 g gotowego deseru. Alergen: 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Czwartek 10.09.2026	Buleczka orkiszowa z masłem, rukolą, jajkiem gotowanym i pomidorem. Skład: pieczywo orkiszowe, masło, jajo gotowane, rukola, pomidor. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Krem z dyni i marchewki – wywar warzywny, dynia, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, czosnek, imbir, olej rzepakowy, natka. 250 ml. Alergen: 9.	Kotlet mielony tradycyjny – mięso wieprzowe, cebula, jajo, bułka pszenna, bułka tarta, majeranek; marchew z groszkiem / mizeria. Kotlet 90/70 g; dodatek 150/100 g; warzywa 150/100 g. Alergeny: 1, 3, 7.	Kotlet mielony BG/BM – mięso wieprzowe, cebula, jajo, pieczywo i bułka tarta BG, naturalne przyprawy; marchew z groszkiem bez masła / ogórek z koperkiem bez śmietany. Alergen: 3.	Tofu panierowane – tofu naturalne, mąka pszenna, jajo, bułka tarta; marchew z groszkiem / mizeria. Alergeny: 1, 3, 6, 7.	Pulpecik wieprzowy gotowany z warzywami; dodatek skrobiowy i warzywa w wersji bez dodatku cukru, z ograniczoną ilością tłuszczu. Alergeny wg receptury: 1, 3.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Gofr pełnoziarnisty własnej produkcji z kremem kakaowo-orzechowym i owocami. Skład: mąka pełnoziarnista, jaja, mleko, krem kakaowo-orzechowy, świeże owoce. Alergeny: 1, 3, 7, 8. Porcja podwieczorku: 100 g.
Piątek 11.09.2026	Buleczka drożdżowa z jabłkiem podana z jogurtem naturalnym. Skład: buleczka drożdżowa z jabłkiem, jogurt naturalny bez dodatku cukru. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa pomidorowa z ryżem – wywar warzywny, przecier pomidorowy 30%, marchew, pietruszka, seler, cebula, ryż, śmietanka, natka. 250 ml. Alergeny: 7, 9.	Makaron pełnoziarnisty z łososem w sosie śmietanowym – łosoś, śmietana 12%, czosnek, koperek, natka, cytryna; surówka z kapusty kiszonej / fasolka szparagowa. Danie 300/250 g; warzywa 150/100 g. Alergeny: 1, 4, 7.	Zupa pomidorowa z ryżem bez śmietanki. Makaron bezglutenowy z łososem, cukinią i koperkiem, olejem rzepakowym i cytryną; fasolka bez masła. Alergeny: 4, 9.	Makaron pełnoziarnisty z brokułem w sosie śmietanowym z parmezanem i pestkami dyni; surówka z kapusty kiszonej / fasolka. Alergeny: 1, 7, 10.	Makaron pełnoziarnisty z łososem, cukinią i koperkiem, bez śmietany; niewielka ilość oleju; surówka z kapusty kiszonej / fasolka bez masła. Alergeny: 1, 4.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Bajgiel z rukolą, szynką wieprzową i ogórkiem. Skład: bajgiel, szynka wieprzowa, rukola, świeży ogórek. Alergen: 1. Porcja podwieczorku: 100 g.



Dzień	Śniadanie	Zupa	II danie tradycyjne	II danie BG/BM	Danie wegetariańskie	Danie – cukrzyca	Duże	Podwieczorek
Poniedziałek 14.09.2026	Bułka pełnoziarnista z serkiem śmietankowym, pieczoną pierśią z kurczaka i pomidorkami koktajlowymi. Skład: pieczywo pełnoziarniste, serek śmietankowy, pieczona pierś z kurczaka, pomidorki koktajlowe. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Delikatna zupa węgierska Skład: pomidory, papryka, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, naturalny wywar, zioła. Alergen: 9	Kluski leniwe z maselkiem. Skład: twaróg półtłusty, mąka pszenna z dodatkiem 1/3 mąki pełnoziarnistej, jaja, masło, niewielka ilość cukru, szczypta soli. Alergeny: 1, 3, 7. Dodatek: marchew z jabłkiem.	Kopytka BG/BM z sosem. Skład: ziemniaki, mieszanka mąk bezglutenowych, skrobia ziemniaczana, jajo, szczypta soli; sos na bazie jogurtu sojowego naturalnego bez cukru. Alergeny: 3, 6. Dodatek: marchew z jabłkiem.	Kluski leniwe z maselkiem. Skład jak w daniu tradycyjnym. Alergeny: 1, 3, 7. Dodatek: marchew z jabłkiem.	Kopytka BG z sosem na bazie jogurtu sojowego naturalnego bez cukru. Bez dosładzania. Dodatek: marchew z jabłkiem bez cukru. Alergeny: 3, 6.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Domowa szarlotka na kruchym cieście. Skład: mąka pszenna, jabłka, masło, cynamon, niewielka ilość cukru. Alergen: 1. Porcja podwieczorku: 100 g.
Wtorek 15.09.2026	Kanapki z chleba graham z pastą z białej fasoli, marchewką i natką pietruszki. Skład: chleb graham, biała fasola, marchew, natka pietruszki, naturalne przyprawy. Alergen: 1. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Krem z cukinii. Skład: cukinia, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, śmietanka, olej rzepakowy, natka pietruszki, niewielka ilość soli i pieprzu. Alergeny: 7, 9.	Klopsiki drobiowe z sosem pomidorowym, kasza jęczmienna. Skład: mięso drobiowe mielone, jajo, bułka tarta, cebula, natka, olej rzepakowy, majeranek, koncentrat/przecier pomidorowy. Alergeny: 1, 3. Dodatek: sałata kolorowa / kalafior z maselkiem.	Krem z cukinii BG/BM na bazie napoju roślinnego lub jogurtu sojowego naturalnego bez cukru. Klopsiki drobiowe BG z sosem pomidorowym, kasza jaglana. Alergeny: 3, 6, 9. Dodatek: sałata kolorowa / kalafior bez masła.	Stek z kalafiora z tofu pieczony z sosem, kasza jęczmienna. Skład: kalafior, tofu naturalne, czosnek, natka, olej rzepakowy, papryka słodka, zioła. Alergeny: 1, 6. Dodatek: sałata kolorowa / kalafior z maselkiem.	Klopsiki drobiowe duszone w sosie pomidorowym bez dodatku cukru, kasza jaglana. Dodatek: sałata kolorowa / kalafior bez zasmażki. Alergeny: 3, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Koktajl truskawkowo-bananowy na jogurcie naturalnym. Skład: jogurt naturalny bez dodatku cukru, truskawki, banan. Alergen: 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Środa 16.09.2026	Drożdżówka z serem. Skład: ciasto drożdżowe, twaróg, mleko, jaja, niewielka ilość cukru, naturalna wanilia. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Rosół z makaronem pełnoziarnistym. Skład: wywar drobiowo-warzywny, mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, makaron pełnoziarnisty, natka, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie. Alergeny: 1, 9.	Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem. Skład: schab wieprzowy, jajo, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy. Alergeny: 1, 3. Dodatek: buraczki zasmażane / surówka z selera z rodzynkami.	Rosół z makaronem BG. Kotlet schabowy w panierce bezglutenowej, ziemniaki z koperkiem. Dodatek: buraczki na ciepło BG/BM / surówka z selera bez jogurtu. Alergeny: 3, 9.	Bulion warzywny z makaronem pełnoziarnistym. Kotlet sojowy, ziemniaki z koperkiem. Skład kotleta: soja/tekstura sojowy, cebula, marchew, jajo, bułka tarta, natka, olej rzepakowy, majeranek. Alergeny: 1, 3, 6, 9.	Bulion warzywny z niewielką porcją makaronu pełnoziarnistego. Schab duszony z warzywami, ziemniaki z koperkiem. Dodatek: buraczki bez dodatku cukru / surówka z selera z jogurtem naturalnym bez cukru. Alergeny: 1, 7, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Sandwich z pieczonym kurczakiem, sałatą, ogórkiem i papryką. Skład: pieczywo, pieczona pierś z kurczaka, sałata, ogórek, papryka. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Czwartek 17.09.2026	Kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z masłem,	Barszcz ukraiński. Skład: buraki, ziemniaki, biała kapusta, marchew,	Fasolka po kowbojsku z kuskusem izraelskim. Skład: fasola biała,	Fasolka po kowbojsku BG/BM z kaszą gryczaną. Skład: fasole, cebula,	Fasolka po kowbojsku z mozzarellą i kuskusem izraelskim.	Fasolka po kowbojsku bez dodatku cukru, z kaszą gryczaną; bez słodzonych	Zupa 350ml II danie	Mus ryżowy z owocami.

Dzień	Śniadanie	Zupa	II danie tradycyjne	II danie BG/BM	Danie wegetariańskie	Danie – cukrzyca	Duże	Podwieczorek
	pieczonym schabem, salata i żółta papryka. Skład: pieczywo pełnoziarniste, masło, pieczony schab, salata, papryka żółta. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	pietruszka, seler, cebula, fasola biała, pomidory/przecier pomidorowy, czosnek, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, koperek, natka. Alergen: 9.	czerwona i czarna, cebula, papryka, pomidory/przecier, mozzarella, natka, olej rzepakowy, oregano. Alergeny: 1, 7. Dodatek: mini marchew z masłem / surówka z ogórka kiszzonego.	papryka, pomidory/przecier, ser roślinny, natka, olej rzepakowy, oregano. Dodatek: mini marchew bez masła / surówka z ogórka kiszzonego. Alergeny: wg użytego sera roślinnego.	Danie bezmięsne i bez ryb. Alergeny: 1, 7. Dodatek: mini marchew z masłem / surówka z ogórka kiszzonego.	sosów. Dodatek: mini marchew / surówka z ogórka kiszzonego. Alergeny: zależnie od użytego sera roślinnego.	400g Napój 200 ml	Skład: płatki ryżowe, napój owsiany, świeże owoce sezonowe. Alergeny: 1. Porcja podwieczorku: 100 g.
Piątek 18.09.2026	Twarożek z białego sera i jogurtu naturalnego z marchewką i rodzynkami, pieczywo razowe. Skład: twaróg, jogurt naturalny, marchew, rodzynki, pieczywo razowe. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa pieczarkowa. Skład: świeże pieczarki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, mleko lub śmietanka 18%, olej rzepakowy, natka pietruszki. Alergeny: 7, 9.	Ryba duszona w warzywach, kasza bulgur. Skład: filet z dorsza bez skóry, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, cukinia, pomidory, olej rzepakowy, koperek, sok z cytryny. Alergeny: 1, 4, 9. Dodatek: salata z sosem / fasolka szparagowa zielona i żółta.	Zupa pieczarkowa BG/BM bez śmietanki/mleka. Ryba duszona w warzywach, kasza gryczana. Dodatek: salata z winegretem / fasolka szparagowa bez masła. Alergeny: 4, 9.	Zupa pieczarkowa w wersji wegetariańskiej. Kotleciki z ciecierzycy i warzyw z kaszą gryczaną. Skład: ciecierzycza, marchew, cukinia, cebula, natka, jajo, mąka pełnoziarnista; pieczone. Alergeny: 1, 3, 7, 9.	Zupa pieczarkowa bez zasmażki, z jogurtem naturalnym bez cukru. Dorsz duszony z warzywami, kasza gryczana. Dodatek: salata z winegretem / fasolka bez masła. Alergeny: 4, 7, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Buleczka grahamka z kielbasą krakowską, ogórkiem małosolnym i mixem sałat. Skład: buleczka grahamka, kielbasa krakowska, ogórek małosolny, mix sałat. Alergeny: 1. Porcja podwieczorku: 100 g.



Dzień	Śniadanie	Zupa	II danie tradycyjne	II danie BG/BM	Danie wegetariańskie	Danie – cukrzyca	Duże	Podwieczorek
Poniedziałek 21.09.2026	Kanapka z bułeczki pełnoziarnistej z szynką z indyka, pomidorem i salata. Skład: buleczka pełnoziarnista, szynka z indyka, pomidor, salata. Alergen: 1. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami Skład: kapusta biała, pomidory/passata, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, natka, naturalny wywar. Alergen: 9	Pierogi z mięsem z lekką okrasą. Skład: ciasto pszenne, farsz z gotowanego mięsa wieprzowego, cebula, naturalne przyprawy; niewielka ilość oleju/okrasę podaje się oszczędnie. Alergeny: 1, 3. Dodatek: surówka z czerwonej kapusty.	Pierogi BG/BM z mięsem. Skład: ciasto z mieszanki mąk bezglutenowych, jajo, woda; farsz z gotowanego mięsa wieprzowego i cebuli, bez mleka. Alergen: 3. Dodatek: surówka z czerwonej kapusty.	Pierogi z serem. Skład: ciasto pszenne, twaróg półtłusty, jajo, naturalna wanilia; bez nadmiernego dosładzania. Alergeny: 1, 3, 7. Dodatek: surówka z czerwonej kapusty.	Zupa węgierska bez dodatku cukru. Pierogi z mięsem – mniejsza porcja ciasta, bez okras; zwiększony dodatek surówki z czerwonej kapusty. Alergeny: 1, 3, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Budyń czekoladowy przygotowany na mleku migdałowym. Skład: mleko migdałowe, skrobia, kakao, niewielka ilość cukru. Alergeny: 8. Porcja podwieczorku: 100 g.
Wtorek 22.09.2026	Drożdźówka z musem malinowym niskosłodzoną. Skład: ciasto drożdżowe, mus malinowy niskosłodzony. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Krem jarzynowy z grzankami. Skład: marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, kalafior, cebula, czosnek, olej rzepakowy, natka; grzanki z pieczywa pełnoziarnistego. Alergeny: 1, 9.	Gołąbki z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, ziemniaki. Skład: kapusta, chude mięso wieprzowe, ryż, cebula, jajo, pomidory/przecier bez dodatku cukru, zioła. Alergen: 3. Dodatek: salata z winegretem / brukselka.	Krem jarzynowy z grzankami BG/BM. Gołąbki z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, ziemniaki – bez składników mlecznych i glutenowych. Dodatek: salata z winegretem / brukselka. Alergeny: 9.	Gołąbki wegetariańskie w sosie pomidorowym, ziemniaki. Skład: kapusta, ryż brązowy, soczewica, marchew, cebula, natka, pomidory/przecier bez cukru. Dodatek: salata z winegretem / brukselka.	Krem jarzynowy bez grzanek. Gołąbek z chudym mięsem wieprzowym i większym udziałem warzyw, sos pomidorowy bez cukru; ziemniaki w kontrolowanej porcji, salata/brukselka. Alergeny: 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml g	Kanapeczki na grzankach pełnoziarnistych z serem kanapkowym własnej produkcji i grillowaną gruszką. Skład: pieczywo pełnoziarniste, serek kanapkowy, gruszka grillowana. Alergeny: 1, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.

Dzień	Śniadanie	Zupa	II danie tradycyjne	II danie BG/BM	Danie wegetariańskie	Danie – cukrzyca	Duże	Podwieczorek
Środa 23.09.2026	Bułka wieloziarnista z pastą jajeczną, szczypiorkiem i rzodkiewką. Skład: pieczywo wieloziarniste, jaja, szczypiorek, rzodkiewka. Alergeny: 1, 3. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa grochowa z ziemniakami. Skład: groch łuskany, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, czosnek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, natka. Alergen: 9.	Spaghetti pełnoziarniste z klopsikami z tofu w sosie pomidorowym. Skład: makaron pełnoziarnisty, tofu, cebula, marchew, czosnek, jajo, bułka tarta, pomidory/przecier, olej rzepakowy, bazylija, oregano, natka. Alergeny: 1, 3, 6.	Spaghetti BG/BM z klopsikami z tofu w sosie pomidorowym. Skład: makaron bezglutenowy, tofu, warzywa, jajo, bułka tarta BG, pomidory/przecier, ziola. Alergeny: 3, 6.	Spaghetti pełnoziarniste z klopsikami z tofu w sosie pomidorowym. Danie bezmięsne i bez ryb. Alergeny: 1, 3, 6.	Spaghetti BG lub pełnoziarniste al dente w kontrolowanej porcji, klopsiki z tofu, sos pomidorowy bez dodatku cukru; zwiększony dodatek warzyw. Alergeny: 3, 6.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Salatka owocowa z galaretką i biszkoptami. Skład: świeże owoce sezonowe, galaretka przygotowana z ograniczoną ilością cukru, biszkopty własnej produkcji. Alergeny: 1, 3. Porcja podwieczorku: 100 g.
Czwartek 24.09.2026	Serek śmietankowy z płatkami gorzkiej czekolady, chałką. Skład: serek śmietankowy, gorzka czekolada, chałka. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa dyniowa z makaronem. Skład: dynia, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, ziemniaki, makaron pszenny, olej rzepakowy, natka, naturalne przyprawy. Alergeny: 1, 9.	Pałeczka z kurczaka pieczona z ananasem i czerwoną cebulą, kasza bulgur. Dodatek: surówka z białej kapusty z porem / kalafior z masłem. Alergeny: 1, 7.	Zupa dyniowa z makaronem BG, niezabielana. Pałeczka z kurczaka pieczona z ananasem i czerwoną cebulą, ryż. Dodatek: surówka z białej kapusty / kalafior bez masła. Alergen: 9.	Kotleciki z zielonego groszku, kasza bulgur. Skład: groszek zielony, ziemniaki, marchew, cebula, jajo, niewielka ilość mąki pełnoziarnistej, natka, ziola; pieczone. Dodatek: surówka z białej kapusty / kalafior. Alergeny: 1, 3, 7.	Zupa dyniowa bez zabielenia. Pieczona pałeczka z kurczaka z warzywami, bez słodkiej glazury; ryż brązowy w kontrolowanej porcji; surówka z białej kapusty / kalafior bez masła. Alergen: 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml g	Smoothie brzoskwinowe z jogurtem naturalnym + mini rogalik pełnoziarnisty własnej produkcji. Skład: jogurt naturalny bez cukru, brzoskwinie, niewielka ilość banana; rogalik z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej, mleka, masła i drożdży. Alergeny: 1, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Piątek 25.09.2026	Kanapka z chleba słonecznikowego z pastą z tuńczyka, kukurydzy i ogórka. Skład: chleb słonecznikowy, tuńczyk, kukurydza, ogórek, naturalne przyprawy. Alergeny: 1, 4. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Aromatyczna zupa pomidorowa. Skład: naturalny wywar warzywny, pomidory/przecier pomidorowy bez dodatku cukru, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, ziola, jogurt naturalny lub śmietanka. Alergeny: 7, 9.	Fish & chips – dorsz w lekkiej panierce, ziemniaki pieczone. Skład: filet z dorsza, mąka pszenna, jajo, niewielka ilość oleju rzepakowego; ziemniaki pieczone. Alergeny: 1, 3, 4. Dodatek: surówka z kapusty kiszzonej / bukiet warzyw.	Zupa pomidorowa niezabielana. Fish & chips BG/BM – dorsz w panierce bezglutenowej, ziemniaki pieczone. Dodatek: surówka z kapusty kiszzonej / bukiet warzyw bez masła. Alergeny: 3, 4, 9.	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem. Skład: makaron pełnoziarnisty, szpinak, czosnek, jogurt naturalny/ser, olej rzepakowy, gałka muszkatołowa, ziola. Dodatek: bukiet warzyw. Alergeny: 1, 7.	Zupa pomidorowa bez zabielenia. Dorsz pieczony bez panierki, ziemniaki pieczone w kontrolowanej porcji; surówka z kapusty kiszzonej / bukiet warzyw. Alergeny: 4, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml g	Drożdżowe razowe placki z bananami własnej produkcji + jogurt naturalny. Skład: mąka pszenna pełnoziarnista, mleko, jajo, drożdże, banan, niewielka ilość oleju; jogurt naturalny bez dodatku cukru. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.



Dzień	Śniadanie	Zupa	II danie tradycyjne	II danie BG/BM	Danie wegetariańskie	Danie – cukrzyca	Duże	Podwieczorek
Poniedziałek 28.09.2026	Buleczka maślana z serkiem waniliowym własnej produkcji i świeżymi malinami. Skład: bułeczka maślana, serek waniliowy, świeże maliny. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Żurek z kielbasą Skład: zakwas żytni, kielbasa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, majeranek, naturalny wywar. Alergeny: 1, 9	Pierogi z serem z polewą jogurtową. Skład: mąka pszenna, jajo, woda; farsz: twaróg półtłusty, jogurt naturalny, naturalna wanilia; bez nadmiernego dosładzania. Alergeny: 1, 3, 7. Dodatek: arbuz.	Zupa ogórkowa bez zabielenia Pierogi BG/BM z owocami. Skład ciasta: mieszanka mąk bezglutenowych, jajo, woda; nadzienie owocowe bez dodatku mleka.	Pierogi z serem z polewą jogurtową. Danie bezmięsne i bez ryb. Alergeny: 1, 3, 7. Dodatek: arbuz.	Pierogi z serem – mniejsza porcja, bez słodkiej polewy; jogurt naturalny bez cukru jako dodatek. Arbuz w kontrolowanej porcji. Alergeny: 1, 3, 7, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Ciasto czekoladowe z jabłkiem i orzechami. Skład: mąka pszenna, kakao, jabłko, orzechy, składniki mleczne, niewielka ilość cukru. Alergeny: 1, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.

Dzień	Śniadanie	Zupa	II danie tradycyjne	II danie BG/BM	Danie wegetariańskie	Danie – cukrzyca	Duże	Podwieczorek
				Alergen: 3. Dodatek: arbuż.				
Wtorek 29.09.2026	Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z masłem oraz pastą z brokoła i pestek słonecznika. Skład: pieczywo pełnoziarniste, masło, brokuł, pestki słonecznika, naturalne przyprawy. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Krem z buraczków. Skład: buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, czosnek, jogurt naturalny lub śmietanka, olej rzepakowy, sok z cytryny, natka. Alergeny: 7, 9.	Udziec z indyka w sosie śmietanowym, kasza bulgur. Skład: mięso z indyka, cebula, marchew, naturalny wywar, śmietanka/jogurt, koperek, ziola. Alergeny: 1, 7. Dodatek: surówka z selerą i marchewki / brokuły z maselkiem.	Krem z buraczków BG/BM – bez nabiału. Udziec z indyka w sosie własnym, ryż. Dodatek: surówka z selerą i marchewki bez jogurtu / brokuły bez masła. Alergeny: 9.	Krem z buraczków. Warzywa w sosie jogurtowo-ziolowym, kasza bulgur. Skład: brokuł, kalafior, cukinia, marchew, groszek, cebula, jogurt naturalny, ziola. Alergeny: 1, 7. Dodatek: surówka / brokuły.	Krem z buraczków bez dosładzania. Udziec z indyka w lekkim sosie jogurtowym, ryż brązowy; surówka z selerą i marchewki bez cukru / brokuły bez masła. Alergeny: 7, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml g	Racuszki z bananami + jogurt naturalny. Skład: mąka pszenna, banan, mleko/jogurt, niewielka ilość oleju; jogurt naturalny bez dodatku cukru. Alergeny: 1, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Środa 30.09.2026	Kanapki z pieczywa wieloziarnistego z poledwicą sopocką, sałatą i pomidorem. Skład: pieczywo wieloziarniste, poledwica sopocka, sałata, pomidor. Alergen: 1. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Rosół z makaronem. Skład: naturalny wywar drobiowo-warzywny, mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, makaron pszenny, natka, lubczyk. Alergeny: 1, 9.	Kotlet schabowy tradycyjny, ziemniaki. Skład: schab wieprzowy, jajo, mąka pszenna, bułka tarta, olej rzepakowy. Alergeny: 1, 3. Dodatek: buraczki zasmażane na maśle klarowanym / sałatka z kapusty pekińskiej.	Rosół z makaronem bezglutenowym. Kotlet schabowy w panierce BG, ziemniaki. Dodatek: buraczki na ciepło BG/BM / sałatka z kapusty pekińskiej bez składników mlecznych. Alergeny: 3, 9.	Bulion warzywny. Kotlet sojowy, ziemniaki. Skład: teksturat sojowy, cebula, marchew, jajo, bułka tarta, natka, olej rzepakowy, majeranek. Alergeny: 1, 3, 6. Dodatek: buraczki / sałatka z kapusty pekińskiej.	Rosół z niewielką porcją makaronu pełnoziarnistego. Schab duszony zamiast smażonego kotleta, ziemniaki w kontrolowanej porcji; buraczki bez cukru / sałatka z kapusty pekińskiej. Alergeny: 1, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Rolada drożdżowa z musem śliwkowo-dyniowym. Skład: ciasto drożdżowe, mus ze śliwek i dyni, niewielka ilość cukru. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Czwartek 01.10.2026	Buleczka grahamka z masłem, sałatą, serem żółtym i czerwoną papryką. Skład: buleczka grahamka, masło, ser żółty, sałata, papryka czerwona. Alergeny: 1, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa brokułowa. Skład: brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, jogurt naturalny, olej rzepakowy, koperek, natka. Alergeny: 7, 9.	Makaron penne z pieczonym kurczakiem w sosie śmietanowym. Skład: makaron pszenny, filet z kurczaka, śmietanka/jogurt, czosnek, koperek, natka, ziola. Alergeny: 1, 7. Dodatek: mix sałat z pomidorami i marchewką / fasolka szparagowa żółta.	Zupa brokułowa BG/BM – bez jogurtu. Makaron penne BG z pieczonym kurczakiem w sosie własnym z koperkiem. Dodatek: mix sałat / fasolka szparagowa bez masła. Alergen: 9.	Zupa brokułowa. Makaron penne z grillowanym tofu w lekkim sosie jogurtowo-ziolowym. Skład: makaron, tofu, jogurt naturalny, czosnek, koperek. Alergeny: 1, 6, 7. Dodatek: mix sałat / fasolka.	Zupa brokułowa bez zasmażki. Makaron pełnoziarnisty penne z pieczonym kurczakiem, lekki sos jogurtowy bez cukru; zwiększony udział warzyw. Alergeny: 1, 7, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml	Naleśnik z owocami i musem truskawkowo-miętowym. Skład: mąka pszenna, mleko, jajo, świeże owoce, mus truskawkowy z miętą. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.
Piątek 02.10.2026	Buleczka drożdżowa z budyniem. Skład: ciasto drożdżowe, budyń mleczny, niewielka ilość cukru. Alergeny: 1, 3, 7. Porcja śniadania: 100–120 g + napój 200 ml.	Zupa pomidorowa z ryżem. Skład: naturalny wywar warzywny, pomidory/przecier pomidorowy bez dodatku cukru, ryż, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, jogurt naturalny, bazylija, natka. Alergeny: 7, 9.	Paluszki rybne, ziemniaki. Skład: filet z ryby, mąka pszenna, jajo, bułka tarta, olej rzepakowy; ziemniaki gotowane/pieczone. Alergeny: 1, 3, 4. Dodatek: surówka coleslaw / bukiet warzyw.	Zupa pomidorowa z ryżem bez jogurtu. Filet rybny w panierce BG/BM, ziemniaki. Dodatek: surówka coleslaw w wersji bezmlecznej / bukiet warzyw. Alergeny: 3, 4, 9.	Zupa pomidorowa z ryżem. Kotlet jajeczny z serem, ziemniaki. Skład: jaja, ser żółty, niewielka ilość bułki tartej, szczypiorek, ziola. Alergeny: 1, 3, 7. Dodatek: surówka coleslaw / bukiet warzyw.	Zupa pomidorowa bez zabelania. Filet rybny pieczony bez panierki, ziemniaki w kontrolowanej porcji; bukiet warzyw lub coleslaw na jogurcie naturalnym bez cukru. Alergeny: 4, 9.	Zupa 350ml II danie 400g Napój 200 ml Warzywa 150 g	Sałatka z sałaty lodowej i rukoli z mozzarellą, kukurydzą, ogórkiem, pomidorem i pieczonym kurczakiem, z sosem winegret. Skład: sałata lodowa, rukola, mozzarella, kukurydza, ogórek, pomidor, pieczona pierś z kurczaka, sos winegret. Alergeny: 1, 7. Porcja podwieczorku: 100 g.



Legenda alergenów: 1 – zboża zawierające gluten; 3 – jaja; 4 – ryby; 6 – soja; 7 – mleko; 8 – orzechy; 9 – seler.

Podwieczorki: pieczywo pełnoziarniste, jogurt naturalny bez dodatku cukru oraz wypieki własnej produkcji; w domowych ciastach i deserach ilość dodanego cukru nie przekracza 5 g/100 g gotowego wyrobu.

Dieta BG/BM: Nasze **dania bezglutenowe** przygotowywane są z najwyższą starannością, z wykorzystaniem wyłącznie produktów **naturalnie bezglutenowych** lub posiadających oznaczenie/certyfikat produktu bezglutenowego. Z receptur całkowicie eliminujemy składniki zawierające gluten, w szczególności **pszenicę, żyto, jęczmień oraz ich pochodne**.

W daniach stosujemy m.in. **ryż, kaszę gryczaną, kaszę jaglaną, ziemniaki, kukurydzę, mąkę ziemniaczaną, ryżową i kukurydzianą oraz certyfikowane makarony i pieczywo bezglutenowe**. Tradycyjną mąkę pszenną, bułkę tartą czy makarony zastępujemy odpowiednimi produktami bezglutenowymi, zachowując smak, wartość odżywczą i atrakcyjność potraw.

Dzięki temu dzieci korzystające z diety bezglutenowej otrzymują **pełnowartościowe, urozmaicone i smaczne posiłki**, możliwie zbliżone do dań serwowanych w diecie tradycyjnej.

