Kuchnia Wiler

SZKOŁA
Litewska

Jadłospis 9.11 – 13.11.2026
dieta bez ciecierzycy

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem [seler, gluten, jaja](250ml), dyniowe curry z czerwoną soczewicą, na mleczku kokosowym, z ryżem (270g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, zabielany [seler, mleko, gluten] (250ml),
  bitka drobiowa w sosie własnym [gluten](100g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa na parze (100g); kompot/ woda (250 ml)

ŚRODA – DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabielany [seler, gluten,mleko](250 ml), makaron pełnoziarnisty [gluten] (150g) z serem białym [mleko] (100g); stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabielana [seler, mleko] (250ml), kotlecik ziemniaczany z dodatkiem dorsza [ryby, jaja, gluten] (100g), sos koperkowy, bezglutenowy (30g), kasza gryczana (150g), surówka z marchewki i jabłka (100g); kompot/ woda (250 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia
*zupy zabielane są pół na pół mlekiem i śmietaną
Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 579,6 kcal,
średnia zawartość: białka – 25,6g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów: 86,8 g



Kuchnia Wiler

SZKOŁA
Litewska

Jadłospis 9.11 – 13.11.2026
dieta bezglutenowa, z wykluczeniem jabłek, jabłek prażonych, cebuli, czosnku granulowanego

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym [seler, jaja] (250ml),
  dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (270g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kaszą jaglaną , zabielany [seler, mleko](250ml), bitka drobiowa w sosie własnym bezglutenowym (100g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa na parze (100g); kompot/ woda (250 ml)

ŚRODA – DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana [seler](250 ml), makaron bezglutenowy (150g) z serem białym [mleko] (100g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabielana [seler, mleko] (250ml), kotlecik ziemniaczany z dodatkiem dorsza bezglutenowy [ryby, jaja] (100g), sos koperkowy, bezglutenowy(30g), kasza gryczana (150g), surówka z marchewki (100g); kompot/ woda (250 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia
*zupy zabielane są pół na pół mlekiem i śmietaną
Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 579,6 kcal,
średnia zawartość: białka – 25,6g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów: 86,8 g



Kuchnia Wiler

SZKOŁA
Litewska

Jadłospis 9.11 – 13.11.2026
dieta bezglutenowa

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym [seler, jaja] (250ml),
  dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (270g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kaszą jaglaną , zabielany [seler, mleko](250ml), bitka drobiowa w sosie własnym bezglutenowym (100g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa na parze (100g); kompot/ woda (250 ml)

ŚRODA – DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana [seler](250 ml), makaron bezglutenowy (150g) z serem białym [mleko] (100g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabielana [seler, mleko] (250ml), kotlecik ziemniaczany z dodatkiem dorsza bezglutenowy [ryby, jaja] (100g), sos koperkowy, bezglutenowy(30g), kasza gryczana (150g), surówka z marchewki i jabłka (100g); kompot/ woda (250 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia
*zupy zabielane są pół na pół mlekiem i śmietaną
Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 579,6 kcal,
średnia zawartość: białka – 25,6g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów: 86,8 g



Kuchnia Wiler

SZKOŁA
Litewska

Jadłospis 9.11 – 13.11.2026
dieta bezglutenowa, bezmleczna, bez: jabłka, gruszki, śliwki, brzoskwini, nektarynki, moreli, wiśni, czereśni, owoców suszonych i z puszki, kapusty, kalafiora, brokuła, brukseki, jarmużu, cebuli, czosnku, pora, buraków,szparagów, karczocha

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa [seler](250ml),
  dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (270g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kaszą jaglaną, niezabielany [seler](250ml),
  bitka drobiowa w sosie własnym bezglutenowym (100g), ziemniaki (150g), ogórek kiszony (100g); kompot/ woda (250 ml)

ŚRODA – DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana [seler](250 ml), makaron bezglutenowy (150g) z polewą jogurtową na jogurcie roślinnym kokosowym (100g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem z dozwolonych warzyw, niezabielana [seler] (250ml),
  kotlecik ziemniaczany z dodatkiem dorsza, bezglutenowy [ryby, jaja] (100g), sos koperkowy, bezglutenowy(30g) ,kasza gryczana (150g), surówka z marchewki (100g); kompot/ woda (250 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia
*zupy zabielane są pół na pół mlekiem i śmietaną
Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 579,6 kcal,
średnia zawartość: białka – 25,6g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów: 86,8 g



Kuchnia Wiler

SZKOŁA
Litewska

Jadłospis 9.11 – 13.11.2026
dieta bezmleczna, bezjajeczna

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem bezjajecznym, niezabielana [seler, gluten](250ml),
  dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (270g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, niezabielany [seler, gluten] (250ml),
  bitka drobiowa w sosie własnym [gluten](100g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa na parze (100g); kompot/ woda (250 ml)

ŚRODA – DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, niezabielany [seler, gluten](250 ml),
  makaron pełnoziarnisty bezjajeczny [gluten] (150g) z polewą jogurtową na jogurcie roślinnym kokosowym (100g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, niezabielana [seler] (250ml),
  kotlecik ziemniaczany z dodatkiem dorsza, bezjajeczny [ryby, gluten] (100g), sos koperkowy [gluten] (30g), kasza gryczana (150g), surówka z marchewki i jabłka (100g); kompot/ woda (250 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia
Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 579,6 kcal,
średnia zawartość: białka – 25,6g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów: 86,8 g



Kuchnia Wiler

SZKOŁA
Litewska

Jadłospis 9.11 – 13.11.2026 dieta bezmleczna

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem, niezabielana [seler, gluten, jaja] (250ml),
  dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (270g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, niezabielany [seler, gluten] (250ml),
  bitka drobiowa w sosie własnym [gluten](100g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa na parze (100g); kompot/ woda (250 ml)

ŚRODA – DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, niezabielany [seler, gluten](250 ml),
  makaron pełnoziarnisty [gluten] (150g) z polewą jogurtową na jogurcie roślinnym kokosowym (100g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, niezabielana [seler] (250ml),
  kotlecik ziemniaczanyz dodatkiem dorsza [ryby, jaja, gluten] (100g), sos koperkowy [gluten] (30g), kasza gryczana (150g), surówka z marchewki i jabłka (100g); kompot/ woda (250 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia
Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 579,6 kcal,
średnia zawartość: białka – 25,6g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów: 86,8 g



Kuchnia Wiler

SZKOŁA
Litewska

Jadłospis 9.11 – 13.11.2026
dieta wegetariańska

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem [seler, gluten, jaja](250ml), dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (270g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, zabielany [seler, mleko, gluten] (250ml),
  kotlecik warzywny [gluten,jaja](100g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa na parze (100g); kompot/ woda (250 ml)

ŚRODA – DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabielany [seler, gluten,mleko](250 ml), makaron pełnoziarnisty [gluten] (150g) z serem białym [mleko] (100g); stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabielana [seler, mleko] (250ml), kotlecik jajeczny [jaja, gluten] (100g), sos koperkowy [gluten] (30g),kasza gryczana (150g), surówka z marchewki i jabłka (100g); kompot/ woda (250 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia
*zupy zabielane są pół na pół mlekiem i śmietaną
Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 579,6 kcal,
średnia zawartość: białka – 25,6g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów: 86,8 g

