

ALERGENY

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne tak, aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. W związku z powyższym pod każdym daniem w jadłospisie znajdują Państwo numer alergenu jaki zawiera to danie, a przy jadłospisie podany jest spis alergenów.

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut)
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy oraz produkty przygotowane na ich bazie)
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

Do przygotowania posiłków używane są m.in. przyprawy:

sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, majeranek, rozmaryn, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości:

glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorzycy.

**04.05.2026** (poniedziałek)▶ **Śniadanie (287kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal)	1 porcja
Szynka wiejska (25kcal)	1 porcja (20g)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,*

▶ **Obiad (422kcal)**

Zupa kalafiorowa 250ml (47 kcal)	1 porcja
Spaghetti bolognese z ciecierzycą (254 kcal)	1 porcja
Surówka z kiszonego ogórka 80g (88 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ **Podwieczorek (198kcal)**

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)
Kanapki klasyczne z serem żółtym i kielkami rzodkiewki (168 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**05.05.2026** (wtorek)▶ **Śniadanie (336kcal)**

Chleb zwykły (89kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)

Papryka żółta (5kcal) 1/8 sztuki (20g)

Pasta warzywna (100 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► Obiad (556kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (22 kcal) 1 porcja

Domowe nuggetsy z kurczaka z piekarnika 80g (402 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) 1 porcja

Surówka- marchew z jabłkiem i jogurtem naturalnym 80g (31 kcal) 1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (133kcal)

Chrupki kukurydziane (19kcal) 1 garść (5g)

Kisiel z owocami 150ml (114 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*



06.05.2026 (środa)

► Śniadanie (277kcal)

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

Chleb graham (46kcal) 2/3 kromki (20g)

Herbata owocowo-zielona (2kcal) 3/4 szklanki (150ml)

Zupa mleczna z grysiem (135 kcal) 1 porcja

Szynka z indyka (17kcal) 1 porcja (20g)

Ogórki kiszone (2kcal) 1/3 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,*

► **Obiad (527kcal)**

Zupa krem z kukurydzy z popcornem250ml (108 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie150g (286 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (126kcal)**

Domowa woda smakowa150ml (17 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny z owocowym musli150ml (109 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**07.05.2026** (czwartek)► **Śniadanie (352kcal)**

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Zupa mleczna z płatkami (113 kcal)	1 porcja
Kiełki jarmużu (3kcal)	1/4 garści (10g)
Paszтет drobiowy(WYRÓB WŁASNY) (26 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,10*

► **Obiad (665kcal)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (172 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy120ml (327 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna100g (101 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem80g (32 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► **Podwieczorek (36kcal)**

Sałatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**08.05.2026** (piątek)► **Śniadanie (358kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal)

150g

Chleb zwykły (131kcal)

50g

Masło ekstra (75kcal)

2/3 porcji (10g)

Zupa mleczna z płatkami 150ml (134 kcal)

1 porcja

Pasta rybna z szczypiorkiem (12 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (568kcal)**

Żurek z ziemniakami 250ml (156 kcal)

1 porcja

Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (279 kcal)

1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal)

1 porcja

OWOC (100kcal)

100g

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (101kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)

3/4 szklanki (150ml)

OWOC (50kcal)

50g

Pancakes (49 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**11.05.2026** (poniedziałek)▶ **Śniadanie (307kcal)**

Chleb żytni staropolski (185kcal)	1 i 1/3 kromki (80g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (6kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Serek śmietankowy z ziołami (41kcal)	3/4 łyżki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

▶ **Obiad (494kcal)**

Zupa z zielonego groszku 250ml (77 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony drobiowo - wieprzowy 80g (286 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Salata lodowa z marchewką, kiełkami i sosem winegret 80g (30 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

▶ **Podwieczorek (236kcal)**

Kakao na mleku (139 kcal)	1 porcja
Bułeczki maślane (84 kcal)	1 porcja
Cząstki jabłka (13 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**12.05.2026** (wtorek)▶ **Śniadanie (154kcal)**

Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
----------------	------------------

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 szklanka (150ml)
Szynka wędzona, chuda (28kcal)	1 porcja (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (678kcal)

Krupnik z kaszą pęczak250ml (243 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus80g (113 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty80g (81 kcal)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone z papryką (208 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (158kcal)

Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal)	20g
Galaretką owocową (83 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**13.05.2026 (środa)****► Śniadanie (319kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Parówki drobiowe (84kcal)	1 sztuka (40g)

ALERGENY 1,7,*

► **Obiad (359kcal)**

Zupa grysikowa na rosołku250ml (51 kcal)	1 porcja
Surówka z selera ,ogórka kiszzonego , kukurydzy i jogurtu naturalnego80g (101 kcal)	1 porcja
Jajko w sosie koperkowo - jogurtowym (106 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (232kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Kanapka z szynką i papryką (230 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**14.05.2026** (czwartek)► **Śniadanie (422kcal)**

Chleb wiejski (51kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal)	1 porcja
Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (159 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (453kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem250ml (165 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony50g (88 kcal)	1 porcja
Makaron warzywny100g (95 kcal)	1 porcja
Surówka colesław80g (72 kcal)	1 porcja
Kompot150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (133kcal)**

Chrupki kukurydziane (19kcal) 1 garść (5g)

Kisiel z owocami 150ml (114 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**15.05.2026** (piątek)► **Śniadanie (289kcal)**

Masło ekstra (75kcal) 2/3 porcji (10g)

Chleb graham (46kcal) 2/3 kromki (20g)

Herbata owocowo-ziołowa (2kcal) 3/4 szklanki (150ml)

Dżem morelowy, niskosłodzony (31kcal) 1 i 1/3 łyżeczki (20g)

Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,*

► **Obiad (497kcal)**

Zupa porowa 250ml (91 kcal) 1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika 2szt (207 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 80g (98 kcal) 1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal) 1 porcja

Kompot wieloowocowy 150ml (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*

► **Podwieczorek (135kcal)**

Herbata malinowa (2kcal) 3/4 szklanki (150ml)

Ciasto marchewkowe (133 kcal) 1 porcja



ALERGENY 1,3,7,*