

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.

**20.04.2026** (poniedziałek)▶ **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 grysiem (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

▶ **Obiad (463kcal)**

Zupa ziemniaczana 250ml (112 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem 180g (268 kcal)	1 porcja
Jabłko (50kcal)	1 sztuka (100g)
Kompot 150ml (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,*

**21.04.2026** (wtorek)▶ **Śniadanie (235kcal)**

Szynka wiejska (51kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Chleb wiejski (99kcal)	2 porcje (40g)

Pomidor (4kcal)

1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,10*

► **Obiad (491kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak250ml (56 kcal)

1 porcja

Kotlet schabowy80g (176 kcal)

1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)

1 porcja

Surówka wielowarzywna80g (158 kcal)

1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (272kcal)**

Ciastka kruche (90kcal)

2 sztuki (20g)

Serek waniliowo-kokosowy (wyrób własny) (182 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**22.04.2026** (środa)► **Śniadanie (336kcal)**

Chleb zwykły (89kcal)

1 kromka (35g)

Masło ekstra (112kcal)

1 porcja (15g)

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)

1 porcja (150ml)

Pasta z ciecierzycy (100 kcal)

1 porcja

Papryka żółta (5kcal)

1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,7,9*

► **Obiad (377kcal)**

Zupa meksykańska z kurczakiem250ml (212 kcal)

1 porcja

Zapiekany ryż z jabłkiem, i cynamonem z polewą jogurtową (132 kcal) 1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► Podwieczorek (203kcal)

Kanapki klasyczne z serem żółtym i pomidorem (168 kcal) 1 porcja

HERBATA Z MLEKIEM (35kcal) 150ml

ALERGENY 1,7,*



23.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (200kcal)

Ogórek kiszony (2kcal) 1/3 sztuki (20g)

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

Chleb zwykły (104kcal) 40g

Herbata ziołowa, parzona (2kcal) 1 szklanka (150ml)

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

ALERGENY 1,3,7,9,*

► Obiad (566kcal)

Zupa koperkowa 250ml (65 kcal) 1 porcja

Kasza gryczana 100g (103 kcal) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora 80g (115 kcal) 1 porcja

Pieczona polędwica z suszonymi śliwkami 50g (250 kcal) 1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (275kcal)**

Gofry bananowe (165 kcal) 1 porcja

Maślanka, truskawkowa (110kcal) 1 porcja (150ml)

ALERGENY 1,7,*

**24.04.2026** (piątek)► **Śniadanie (359kcal)**

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 jajeczna z papryką i szczypiorkiem (13 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (453kcal)**

Zupa brokułowa z makaronem 250ml (47 kcal) 1 porcja

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

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

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

Kompot wieloowocowy 150ml (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9*

► **Podwieczorek (239kcal)**

DROŻDŻÓWKA „CYNAMONKA” (123kcal) 50g

KAKAO 150ML (116kcal) 150ml

ALERGENY 1,7,*

**27.04.2026** (poniedziałek)▶ **Śniadanie (351kcal)**

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Pomidor (4kcal)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA (6kcal)	150ml
Zupa mleczna z płatkami (113 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana (24kcal)	1 plaster (20g)

ALERGENY 1,7,10*

▶ **Obiad (406kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (54 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i sosem pomidorowym (219 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,7,9*

▶ **Podwieczorek (236kcal)**

Sok marchwiowy (68kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru - Sante (168kcal)	4 sztuki (40g)

ALERGENY 1,3,7,*

**28.04.2026** (wtorek)▶ **Śniadanie (430kcal)**

Chleb wiejski (51kcal)	1 porcja (20g)
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Pasta warzywna (167 kcal)	1 porcja

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Zupa mleczna z grysikiem (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (484kcal)**

Zupa z żółtego groszku 250ml (74 kcal)	1 porcja
Rumsztyk z zieloną pietruszką80g (270 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Marchew z groszkiem80g (39 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*

**29.04.2026 (środa)**► **Śniadanie (259kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (122kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml
Kiełki rzodkiewki (8kcal)	3 szczypty (20g)
Szynka z piersi kurczaka (19kcal)	1 plaster (20g)

ALERGENY 1,7,*

► **Obiad (523kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem250ml (73 kcal)	1 porcja
Potrawka z kurczaka80g (268 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty80g (81 kcal)	1 porcja
Kompot150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (152kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Budyń z owocami (150 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**30.04.2026** (czwartek)► **Śniadanie (180kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Chleb graham (46kcal)	2/3 kromki (20g)
Kawa zbożowa150ml (29 kcal)	1 porcja
PASTA RYBNA Z SEREM I SZCZYPIORKIEM (30kcal)	20g

ALERGENY 1,3,7,*

► **Obiad (552kcal)**

Zupa pieczarkowa250ml (260 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym50ml (259 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,*