

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.

Numer 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.

Intendent zastrzega sobie prawo do zmiany w jadłospisie z przyczyn niezależnych od niego.

**18.05.2026** (poniedziałek)**► Śniadanie (455kcal)**

Chleb żytni (129kcal)	1 kromka (50g)
Szynka z indyka (17kcal)	1 porcja (20g)
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)
Chleb drwaliński (112kcal)	1 kromka (40g)

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (393kcal)

Zupa ziemniaczana 250ml (112 kcal)	1 porcja
Gulasz drobiowy z szpinakiem 160ml (156 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty 100g (57 kcal)	1 porcja
Sok marchwiowy (68kcal)	1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,9*

► Podwieczorek (152kcal)

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)	1 porcja (150ml)
Kisiel z owocami (122 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**19.05.2026** (wtorek)**► 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 (341kcal)

Bulion wołowy z zacierkami 250ml (128 kcal) 1 porcja

Potrawka z gotowanej wołowiny z warzywami 70g (82 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 1,3,7,9*

► 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,*



20.05.2026 (środa)

► Śniadanie (154kcal)

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)

Salata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

ALERGENY 1,3,7,*

► **Obiad (583kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak250ml (243 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy100g (176 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna100g (63 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► **Podwieczorek (258kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)	3/4 szklanki (150ml)
Jogurt naturalny z owocowym musli (256 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**21.05.2026** (czwartek)► **Śniadanie (201kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
HERBATA Z MLEKIEM (35kcal)	150ml
Pasztet drobiowy(WYRÓB WŁASNY) (29 kcal)	1 porcja
Ogórek (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (59kcal)	1 kromka (25g)

ALERGENY 1,7,*

► **Obiad (535kcal)**

Zupa ogórkowa z ziemniakami250ml (163 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus100g (113 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie koperkowym80g (145 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty80g (81 kcal)	1 porcja
Kompot150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (158kcal)**

Wafle ryżowe naturalne Sonko (75kcal) 20g

Galaretka owocowa (83 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**22.05.2026 (piątek)**► **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 (483kcal)**

Barszcz ukraiński 250ml (170 kcal) 1 porcja

Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (226 kcal) 1 porcja

Kompot 150g (33 kcal) 1 porcja

Mus 100% banan jabłko Kubuś (54kcal) 1 sztuka (100g)

ALERGENY 1,7,9*

► **Podwieczorek (98kcal)**

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

Zapiekanka z szynką i pieczarkami (96 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**25.05.2026** (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 grysikiem (135 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

▶ **Obiad (492kcal)**

Zupa porowa z ziemniakami 250ml (91 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem 160g (268 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

▶ **Podwieczorek (132kcal)**

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Deser chija z musem z owocami (113 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**26.05.2026** (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 (597kcal)**

Zupa z fasolki szparagowej 250ml (214 kcal)

1 porcja

Risotto z mięsem 180g (219 kcal)

1 porcja

Sos pomidorowy 60ml (43 kcal)

1 porcja

Surówka z kiszonego ogórka 80g (88 kcal)

1 porcja

Kompot 150ml (33 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (70kcal)**

Herbata malinowa (2kcal)

3/4 szklanki (150ml)

Gofry bananowe (68 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**27.05.2026** (środa)► **Śniadanie (335kcal)**

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 (3kcal)

1/8 sztuki (10g)

Ogórki kiszone (1kcal)

1/6 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,9*

► **Obiad (326kcal)**

Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami 250ml (64 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (229 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (295kcal)**

DROŻDŻÓWKA „CYNAMONKA” (172kcal)	70g
KAKAO 150ML (116kcal)	150ml
Słupki z marchewki (7 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**28.05.2026** (czwartek)► **Śniadanie (293kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal)	150g
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
Chleb pszenny (65kcal)	1 porcja (25g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (449kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (22 kcal)	1 porcja
Surówka z buraka 80g (131 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 100g (101 kcal)	1 porcja
Polędwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowym 80g (162 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (285kcal)**

Ciastka kruche (90kcal)	2 sztuki (20g)
Serek waniliowy 150g (wyrób własny) (182 kcal)	1 porcja
Cząstki jabłka (13 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*

**29.05.2026** (piątek)► **Śniadanie (262kcal)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (84kcal)	1 kromka (35g)
Masło (108kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (64kcal)	1 sztuka (20g)
Kiełki rzodkiewki (4kcal)	2 szczypty (10g)
Pomidor (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **Obiad (522kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem 250ml (116 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 (106kcal)**

Salatka warzywno- owocowa ze słonecznikiem (36 kcal)	1 porcja
Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)