

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.

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

**01.06.2026** (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 (516kcal)**

Zupa brokułowa 250ml (83 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese 120ml (350 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja
Nektarynka (50kcal)	1 sztuka (100g)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ **Podwieczorek (125kcal)**

Arbuz (36kcal)	1/4 plastra (100g)
CIASTKA BISZKOPTOWE (89kcal)	30g

ALERGENY 1,7,*

**02.06.2026** (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 (497kcal)**

Zupa pieczarkowa 250ml (173 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna 80g (158 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem 150g (133 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Podwieczorek (140kcal)**

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Kisiel z owocami 150ml (114 kcal)	1 porcja
Cząstki marchewki (7 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**03.06.2026 (środa)**► **Śniadanie (355kcal)**

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)
Pasztet drobiowy (WYRÓB WŁASNY) (29 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,10*

► **Obiad (524kcal)**

Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym250ml (114 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 (126kcal)**

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

ALERGENY 1,7,*

**05.06.2026** (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 płatkami150ml (134 kcal)	1 porcja
Pasta rybna z szczypiorkiem (13 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

► **Obiad (345kcal)**

Żurek z ziemniakami250ml (156 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem, cynamonem , masłem i miodem180g (156 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

► **Podwieczorek (236kcal)**

Fit Ciasteczka Zbożowe z jagodą Bez Cukru Sante (168kcal) 4 sztuki (40g)

Sok marchwiowy (68kcal) 1 szklanka (150ml)

ALERGENY 1,7,*

**08.06.2026** (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 (515kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (196 kcal) 1 porcja

Filet z indyka duszony w ziołach (142 kcal) 1 porcja

Kasza kuskus 100g (113 kcal) 1 porcja

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

Kompot 150ml (33 kcal) 1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

► **Podwieczorek (234kcal)**

Kakao na mleku (139 kcal) 1 porcja

Bułeczki maślane (84 kcal) 1 porcja

Marchewka mini, surowa (11kcal) 1/4 garści (30g)

ALERGENY 1,3,7,*

**09.06.2026 (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 (568kcal)**

Krupnik z kaszą pęczak250ml (243 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka colesław80g (72 kcal)	1 porcja
Stripsy z kurczaka (152 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

▶ **Podwieczorek (169kcal)**

Chrupki kukurydziane (19kcal)	1 garść (5g)
Budyń z owocami (150 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,*

**10.06.2026 (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 (451kcal)

Zupa meksykańska z kurczakiem 250ml (290 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym (128 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy 150ml (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,*

**11.06.2026 (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 (476kcal)**

Zupa z zielonego groszku250ml (77 kcal)	1 porcja
Bitki ze schabu w sosie węgierskim (111 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna100g (168 kcal)	1 porcja
Surówka seler z rodzynekami80g (87 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*

**12.06.2026** (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 (473kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem250ml (67 kcal)	1 porcja
Paluszki rybne z piekarnika2szt (207 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem80g (98 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy150ml (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,*