

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.


15.06.2026 (poniedziałek)
▶ II Śniadanie (451kcal)

Bułki sojowe (158kcal)	1 sztuka (50g)
Masło (215kcal)	3 plastry (30g)
Ogórek (4kcal)	1/6 sztuki (30g)
Serek ze szczypiorkiem (72kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 szklanka (200ml)

Alergeny 1,3,7,9,*

▶ Obiad (765kcal)

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (173 kcal)	1 porcja
Gulasz drobiowy z leczo w sosie słodko - kwaśnym (436 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty penne 150g (114 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (42 kcal)	1 porcja


16.06.2026 (wtorek)
▶ II Śniadanie (474kcal)

Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)
Masło (143kcal)	2 plastry (20g)
Pasta z ciecierzycy i awokado (149 kcal)	1 porcja
Rzodkiewka (5kcal)	2 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (40kcal)	1 porcja (200ml)

▶ Obiad (778kcal)

Zupa koperkowa z makaronem 400ml (266 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy 100g (321 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g (81 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (42 kcal)	1 porcja

**17.06.2026** (środa)**▶ II Śniadanie (297kcal)**

Bułki grahamki (105kcal)	1 sztuka (40g)
Masło (143kcal)	2 plastry (20g)
Szynka wiejska (38kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Kiełki rzodkiewki (7kcal)	2 szczypty (16g)
Herbata miętowa (4kcal)	1 szklanka (200ml)

▶ Obiad (771kcal)

Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami 400ml (106 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym 210g (532 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy 150ml (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

**18.06.2026** (czwartek)**▶ II Śniadanie (339kcal)**

Bułki wrocławskie (147kcal)	1 sztuka (50g)
Masło (143kcal)	2 plastry (20g)
Dżem morelowy, niskosłodzony (47kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)	1 szklanka (200ml)

▶ Obiad (830kcal)

Zupa kalafiorowa z parmezanem 400ml (291 kcal)	1 porcja
Pieczona polędwica z suszonymi śliwkami (267 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana 150g (172 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty lodowej z marchewką, kiełkami rzodkiewki i jogurtem (58 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (42 kcal)	1 porcja

**19.06.2026** (piątek)**▶ II Śniadanie (325kcal)**

Bułka pszenna zwykła (137kcal)	1 porcja (50g)
--------------------------------	----------------

Masło (143kcal)	2 plastry (20g)
Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal)	1 porcja
Herbata cytrynowa (8kcal)	1 szklanka (200ml)

Alergeny 1,3,4,7,9,*

► Obiad (777kcal)

Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami z koperkiem 400ml (123 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem, cynamonem, masłem i miodem 180g (403 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (42 kcal)	1 porcja
Fit Ciasteczka Zbożowe z morelą Bez Cukru Sante (209kcal)	1/6 opakowania (50g)



22.06.2026 (poniedziałek)

► II Śniadanie (233kcal)

Bułka żytnia (57kcal)	1 sztuka (20g)
Masło (143kcal)	2 plastry (20g)
Pomidor (6kcal)	1/6 sztuki (30g)
Szynka z indyka (25kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Herbata ziołowa, parzona (2kcal)	1 szklanka (200ml)

► Obiad (1019kcal)

Zupa porowa z ziemniakami 400ml (125 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (750 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (44 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g



23.06.2026 (wtorek)

► II Śniadanie (279kcal)

Bułki grahamki (105kcal)	1 sztuka (40g)
Masło (143kcal)	2 plastry (20g)
Ogórki kiszane (3kcal)	1/2 sztuki (30g)
Paszтет drobiowy (WYRÓB WŁASNY) (26 kcal)	1 porcja

Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
-----------------------------------	--------------------------

► **Obiad (752kcal)**

Zupa z żółtego groszku 400ml (358 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie koperkowym (177 kcal)	1 porcja
Mini marchewki 100g (71 kcal)	1 porcja
Kompot 200 ml (42 kcal)	1 porcja

24.06.2026 (środa)

► **II Śniadanie (424kcal)**

Bułki sojowe (158kcal)	1 sztuka (50g)
Masło (108kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasta warzywna (156 kcal)	1 porcja
Herbata malinowa (2kcal)	1 szklanka (200ml)

► **Obiad (710kcal)**

Kompot 200 ml (44 kcal)	1 porcja
Pierogi ukraińskie 400g (464 kcal)	1 porcja
Zupa pieczarkowa 400ml (185 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

25.06.2026 (czwartek)

► **II Śniadanie (344kcal)**

Bułka pełnoziarnista (137kcal)	1 sztuka (50g)
Masło (143kcal)	2 plastry (20g)
Serek śmietankowy z ziołami (62kcal)	1 i 1/4 łyżki (30g)
Herbata, owoce lasu (2kcal)	1 szklanka (200ml)

► **Obiad (800kcal)**

Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400ml (112 kcal)	1 porcja
Młode ziemniaki z koperkiem i masłem 200g (104 kcal)	1 porcja



Filet rybny w chrupiącej panierce 100g (453 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 100g (98 kcal)	1 porcja
Kompot wieloowocowy 200ml (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,4,7,9,*