

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 gorczycy.

 **09.03.2026** (poniedziałek)**► Obiad (448kcal)**

Zupa z zielonego groszku250ml (77 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese120ml (238 kcal)	1 porcja
Kompot150ml (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,7,9*

 **10.03.2026** (wtorek)**► Obiad (415kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem250ml (73 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora80g (115 kcal)	1 porcja
Potrąwka z kurczaka z warzywami50ml (126 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **11.03.2026** (środa)**► Obiad (429kcal)**

Kapuśniak250ml (149 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym50ml (247 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **12.03.2026** (czwartek)**► Obiad (384kcal)**

Zupa koperkowa z ryżem250ml (141 kcal)	1 porcja
--	----------

Bitki w sosie węgierskim80g (111 kcal)	1 porcja
Ziemniaki puree150g (68 kcal)	1 porcja
Surówka- marchew z jabłkiem i jogurtem naturalnym80g (31 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **13.03.2026** (piątek)▶ **Obiad (431kcal)**

Zupa jarzynowa 250ml (67 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem150g (68 kcal)	1 porcja
Sznycelki rybne80g (165 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem80g (98 kcal)	1 porcja
Kompot 150ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

 **16.03.2026** (poniedziałek)▶ **Obiad (504kcal)**

Zupa ziemniaczana z pomidorami250ml (112 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem180g (259 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

Alergeny 1,3,7,9,*

 **17.03.2026** (wtorek)▶ **Obiad (368kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem250ml (112 kcal)	1 porcja
Żółta fasolka szparagowa z masełkiem i koperkiem80g (58 kcal)	1 porcja

Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (98 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 80ml (67 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**18.03.2026** (środa)**► Obiad (395kcal)**

Zupa Shreka z brokułami, fasolką i groszkiem 250ml (91 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem 150g (202 kcal)	1 porcja
Surówka z selera z ogórkiem kiszonym 80g (69 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

**19.03.2026** (czwartek)**► Obiad (272kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (41 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym (62 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna 80g (68 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem 150g (68 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**20.03.2026** (piątek)**► Obiad (418kcal)**

Żurek z ziemniakami 250ml (156 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (229 kcal)	1 porcja
Kompot 150g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*