

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 (564kcal)**

Zupa z zielonego groszku400ml (99 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese160ml (332 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,7,9*

 **10.03.2026** (wtorek)▶ **Obiad (788kcal)**

Rosół drobiowy z makaronem400ml (108 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora100g (124 kcal)	1 porcja
Pieczone pałki z piekarnika (419 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **11.03.2026** (środa)▶ **Obiad (488kcal)**

Kapuśniak400ml (165 kcal)	1 porcja
Pampuchy na parze z sosem owocowym80ml (290 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **12.03.2026** (czwartek)▶ **Obiad (763kcal)**

Zupa koperkowa z ryżem400ml (191 kcal)	1 porcja
--	----------

Ziemniaki puree200g (104 kcal)	1 porcja
Surówka- marchew z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g (31 kcal)	1 porcja
Bitki w sosie węgierskim100g (404 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**13.03.2026** (piątek)**► Obiad (709kcal)**

Zupa jarzynowa400ml (63 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (104 kcal)	1 porcja
Sznycelki rybne100g (276 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem100g (233 kcal)	1 porcja
Kompot200ml (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9*

**16.03.2026** (poniedziałek)**► Obiad (900kcal)**

Zupa ziemniaczana z pomidorami400ml (187 kcal)	1 porcja
Łazanki z kapustą i mięsem280g (580 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

Alergeny 1,3,7,9,*

**17.03.2026** (wtorek)**► Obiad (695kcal)**

Zupa kalafiorowa z parmezanem400ml (118 kcal)	1 porcja
Drobiowe pulpety w sosie ze świeżych pomidorów (230 kcal)	1 porcja

Żółta fasolka szparagowa z masełkiem i koperkiem100g (146 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna150ml (168 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **18.03.2026** (środa)▶ **Obiad (659kcal)**

Zupa Shreka z brokułami, fasolką i groszkiem400ml (226 kcal)	1 porcja
Surówka z selera z ogórkiem kiszonym100g (92 kcal)	1 porcja
Pierogi z mięsem250g (308 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*

 **19.03.2026** (czwartek)▶ **Obiad (660kcal)**

Zupa pomidorowa z makaronem400ml (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem200g (104 kcal)	1 porcja
Filet z indyka pieczony w sosie własnym (286 kcal)	1 porcja
Surówka wielowarzywna100g (87 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

 **20.03.2026** (piątek)▶ **Obiad (786kcal)**

Żurek z ziemniakami400ml (389 kcal)	1 porcja
Naleśniki z serem i jabłkiem (364 kcal)	1 porcja
Kompot200g (33 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*