

## Lista składników alergennych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne

2. Skorupiaki i produkty pochodne

3. Jaja i produkty pochodne

4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne

6. Soja i produkty pochodne

7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne

9. Seler i produkty pochodne

10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg

13. Łubin i produkty pochodne

14. Mięczaki i produkty pochodne

5 marca 2026 (czwartek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Kasza manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Rosół z lanym ciastem, udko, ziemniaki, marchew z groszkiem, kompot 3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z mortadeli, ser topiony, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3384

Białka 151

Tłuszcze 143

Nasycone kwasy tłuszczowe 78

Węglowodany 377

Cukry 70

Błonnik 28

Sód 2773

6 marca 2026 (piątek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba w sosie greckim, ziemniaki gotowane, kompot 1,3,4,6,7,9,10

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, dżem, twarożek, ogórek kiszony, sałata, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 6,7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2569

Białka 104

Tłuszcze 79

Nasycone kwasy tłuszczowe 50

Węglowodany 363

Cukry 76

Błonnik 29

Sód 2547

7 marca 2026 (sobota)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Ryż na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa jarzynowa, makaron z boczkiem, kielbasa i pieczarkami, kompot 1,3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, ser topiony, jajko, sałata, ogórek kiszony, pomidor, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 3,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2541

Białka 92

Tłuszcze 70

Nasycone kwasy tłuszczowe 58

Węglowodany 385

Cukry 67

Błonnik 67

Sód 0

8 marca 2026 (niedziela)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 7

**OBIAD**

Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony, ziemniaki, brukselka, kompot 1,7

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, gulasz angielski, paszтет, sałata, ogórek, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,6,1,9,10,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2518

Białka 117

Tłuszcze 79

Nasycone kwasy tłuszczowe 54

Węglowodany 337

Cukry 68

Błonnik 30

Sód 2262

9 marca 2026 (poniedziałek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,3,7

**OBIAD**

Krupnik z mięsem, bułka 1,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, wędlina gotowana, sałata, ogórek kiszony, pomidor, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7, 9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 1881

Białka 59

Tłuszcze 48

Nasycone kwasy tłuszczowe 43

Węglowodany 299

Cukry 47

Błonnik 17

Sód 2081

10 marca 2026 (wtorek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa kalafiorowa, kotlet mielony, ziemniaki, buraki, kompot, 1,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, paprykarz, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa ,pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,4,6,1

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2967

Białka 95

Tłuszcze 135

Nasycone kwasy tłuszczowe 83

Węglowodany 366

Cukry 87

Błonnik 268

Sód 2260

11 marca 2026 (środa)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Kasza manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki z cebulka, maślanka 6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, szynka, ser żółty, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2169

Białka 80

Tłuszcze 66

Nasycone kwasy tłuszczowe 52

Węglowodany 314

Cukry 46

Błonnik 19

Sód 2351

12 marca 2026 (czwartek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

**OBIAD**

Rosół z zacierką, bitka, ziemniaki, seler z jabłkiem, kompot 1,3,6,7,9,10

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, pasztet, serek homogenizowany, ogórek kiszony, pomidor, sałata, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3052

Białka 104

Tłuszcze 135

Nasycone kwasy tłuszczowe 72

Węglowodany 363

Cukry 75

Błonnik 35

Sód 2196

13 marca 2026 (piątek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,3,7

**OBIAD**

Zupa szpinakowa, kotlet z jajka, ziemniaki, surówka z pora i jabłka, kompot 1,3,6,7,9,10

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z sera i rzepy, pasztet, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3121

Białka 91

Tłuszcze 126

Nasycone kwasy tłuszczowe 69

Węglowodany 401

Cukry 73

Błonnik 42

Sód 2734

14 marca 2026 (sobota)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa brokułowa, pierogi z mięsem kompot 1,3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, szynka, ser topiony, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2264

Białka 82

Tłuszcze 68

Nasycone kwasy tłuszczowe 55

Węglowodany 327

Cukry 68

Błonnik 20

Sód 1784