

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

23 lutego 2026 (poniedziałek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Barszcz ukraiński, pieczywo 1,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, wędlina, salata, ogórek, pomidor, papryka, herbata z syropem i cytrynką 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2047

Białka 71

Tłuszcze 51

Nasycone kwasy tłuszczowe 43

Węglowodany 325

Cukry 67

Błonnik 23

Sód 3279

24 lutego 2026 (wtorek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa z zielonego groszku, bitka, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot 1,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, dżem/ serek homogenizowany, sałata, ogórek, pomidor, papryka, herbata syropem i cytrynką 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2851

Białka 92

Tłuszcze 105

Nasycone kwasy tłuszczowe 62

Węglowodany 381

Cukry 77

Błonnik 30

Sód 1566

25 lutego 2026 (środa)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku. 1,7

OBIAD

Krupnik, jajko w sosie chrzanowym, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i papryki, kompot 1,3,7

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z mortadeli ,ser żółty, sałata ,papryka konserwowa, ogórek kiszony, pomidor, herbata 3,7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2755

Białka 90

Tłuszcze 97

Nasycone kwasy tłuszczowe 60

Węglowodany 384

Cukry 73

Błonnik 30

Sód 3348

26 lutego 2026 (czwartek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa grysikowa, ziemniaki gotowane, kotlet z kurczaka smażony, sałatka hamburgerowa, kompot 1,3,6,9

KOLACJA

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

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2812

Białka 101

Tłuszcze 110

Nasycone kwasy tłuszczowe 56

Węglowodany 354

Cukry 76

Błonnik 22

Sód 1935

27 lutego 2026 (piątek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa jarzynowa, kasza jęczmienna z boczkiem, maślanka 1,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, pasta rybna, twaróg, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 4,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2018

Białka 84

Tłuszcze 66

Nasycone kwasy tłuszczowe 51

Węglowodany 273

Cukry 48

Błonnik 83

Sód 1907

28 lutego 2026 (sobota)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa brokułowa, kotlet mielony smażony, ziemniaki, surówka z
kiszzonej kapusty, kompot 1,3,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka
konserwowa, metka łososiowa, herbata z zaprawą cytrynową i
syropem 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2913

Białka 87

Tłuszcze 141

Nasycone kwasy tłuszczowe 67

Węglowodany 328

Cukry 69

Błonnik 27

Sód 2556

1 marca (niedziela)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Rosół z makaronem, pieczeń wieprzowa duszona, ziemniaki gotowane, kapusta czerwona zasmażana, kompot 1,3,6,7,9

KOLACJA

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

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2927

Białka 109

Tłuszcze 121

Nasycone kwasy tłuszczowe 76

Węglowodany 345

Cukry 69

Błonnik 87

Sód 2181

2 marca (poniedziałek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Kapuśniak z kiszonej kapusty, bułka 1,6,9

KOLACJA

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

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 1978

Białka 66

Tłuszcze 59

Nasycone kwasy tłuszczowe 49

Węglowodany 292

Cukry 47

Błonnik 16

Sód 2506

3 marca (wtorek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,3,7

OBIAD

Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz, kasza jęczmienna, buraki 1,6,7,9

KOLACJA

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

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2928

Białka 114

Tłuszcze 105

Nasycone kwasy tłuszczowe 75

Węglowodany 555

Cukry 67

Błonnik 135

Sód 2996

4 marca (środa)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem, pierogi ze szpinakiem, kompot 3,6,7,9

KOLACJA

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

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2261

Białka 86

Tłuszcze 76

Nasycone kwasy tłuszczowe 52

Węglowodany 303

Cukry 86

Błonnik 19

Sód 3056