

Wykaz alergenów w posiłkach Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
SKRÓT W JADŁOSPISIE	NAZWA ALERGENU
PSZ / ŻYT / JĘCZ / OWS / ORK	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
SKO	Skorupiaki oraz produkty pochodne
JAJ	Jaja i produkty pochodne
RYB	Ryby i produkty pochodne
ORZ.Z	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
SOJ	Soja i produkty pochodne
MLEK	Mleko i produkty pochodne
ORZ	Orzechy (migdały, łaskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
SEL	Seler i produkty pochodne
GOR	Gorczyca i produkty pochodne
SEZ	Nasiona sezamu i produkty pochodne
SIA	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
ŁUB	Łubin i produkty pochodne
MIĘ	Mięczaki i produkty pochodne

1.09.2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g,	
	pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso	
	drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler ,	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL
	pietruszka), jajka , sól, pieprz, gałka	
S N I A D A N I E	muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	
	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
P K O L A C J A	roszponka 10g	
	szynka drobiowa kanapkowa 60g	
	jajecznica na maśle (jaja , masło , sól,	JAJ, MLEK
	pieprz) 100g	
	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior	
O B I A D	100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny	
	(woda, pietruszka, marchew, seler	SEL
	korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła)	
	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna	
	70g, ziemniaki 50g, twaróg 50g, jaja 30g,	PSZ, JAJ, MLEK
P K O L A C J A	olej rzepakowy 5g)	
	kefir 250g	MLEK
	sałata masłowa ze śmietaną (ssałata,	
	śmietana 18%, sól, pieprz) 150g	MLEK
	kompot 250ml	
P K O L A C J A	jabłko 1 szt	
	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	ogórek małosolny 90g	
P K O L A C J A	miks sałat 10g	
	ser żółty 60g	MLEK
	połudwica sopocka 60g	
energia (kcal)	2 075	
białko (g)	104,1	
tluszcz ogółem (g)	65,8	
kwaszy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	
węglowodany ogółem (g)	315,9	
mono i disacharydy (g)	58,9	
błonnik (g)	34,9	
sód	2500,1	

2.09.2026		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY
I D A N	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser 60g	PSZ, ZYT, MLEK
	żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	
Z S N I A D N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ZYT, MLEK
	masło extra 10g	
	papryka czerwona 90g	
	sałata zielona 10g	
	serek wiejski z ziołami 80g	MLEK
	szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
O B I A D	krem brokułowo-ziemniaczany (ziemniaki 100g, brokuł 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, marchew, nać)	SEL
	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziota)	PSZ, SEL
	kasza jęczmienna 150g	JĘCZ
	kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g	
	kompot 250ml	
	P jabłko 1 szt	
	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ZYT, MLEK
	masło extra 10g	
	pomidor 90g	
J A	roszponka 10g	
	makreła wędzona 100g	RYB
	mozzarella plastry 60g	MLEK
P N		

energia (kcal)	2 195
białko (g)	99,5
tluszcze ogółem (g)	68,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8
węglowodany ogółem (g)	299,7
mono i disacharydy (g)	49
błonnik (g)	33,1
sód	2930,6

3.09.2026		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY
I A D A N N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g,	
	szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 60g	PSZ, ŻYT, MLEK
	5g	
Z S N I A A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	ogórek zielony 90g	
	sałata zielona 10g	
	ser capri plastry 60g	MLEK
	schab w galarecie (schab, seler , pietruszką, marchew) 80g	SEL
O B I A D	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziółta) 300g	SEL
	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z kurczaka 100g, marchew 50g, cukinia 50g, bulion warzywny (woda, pietruszką, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziółta, sól, pieprz) 200g	SEL
	ziemniaki z wody 200g	
	marchewka z groszkiem (marchew, groszek konserwowy, mąka pszenna , sól, pieprz) 120g	PSZ
	kompot 250ml	
P	jabłko 1 szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
	sałata zielona 10g	
	szynka drobiowa gotowana 60g	
A	serek kanapkowy ziółowy 60g	MLEK
P N		

energia (kcal)	2 075
białko (g)	104,1
tluszcz ogółem (g)	65,8
kwasyluszczowe nasycone (g)	26,7
węglowodany ogółem (g)	315,9
mono i disacharydy (g)	58,9
biłonnik (g)	34,9
sól	2500,1

4.09.2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
I A D A N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, 60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK
	jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	
I Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	ogórek zielony 90g	
	sałata maślowa 10g	
	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna, sól, pieprz, gałka muskatowa) 60g	PSZ, JAJ, SEL
	ser żółty 60g	MLEK
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem 300g	PSZ, SEL
	pszennym 150g	
	pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziola) 150g	
	ziemniaki z koperkiem 200g	
	fasolka szparagowa z wody 120g	
	kompot 250ml	
P	jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	papryka żółta 90g	
	szpinak liście 10g	
	serek grani z pietruszką 60g	MLEK
	szynka wiejska 60g	
P N		

energia (kcal)	2 167
białko (g)	105,8
tluszcz ogółem (g)	62,4
kwasyluszczowe nasycone (g)	24,6
węglowodany ogółem (g)	276
mono i disacharydy (g)	56,9
błonnik (g)	26,2
sód	1166,8

5.09.2026		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY
I A D A N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g,	PSZ, ŻYT, MLEK
	wędlina wieprzowa kanapkowa 25g,	
	sałata 5g, masło 5g)	
Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT, MLEK
	masło extra 10g	
	pomidor 90g	
	sałata maślowa 10g	
	serek kanapkowy śmietankowy 60g	MLEK
	polędwica sopocka 60g	
O B I A D A N I E	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszenny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	PSZ, SEL
	smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziola, sól, pieprz) 200g	PSZ, JAJ
	kasza pęczak 150g	JĘCZ
	sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g	
	kompot 250ml	
	jabłko 1szt	
	herbata czarna 250ml	
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT, MLEK
	masło extra 10g	
	papryka żółta 90g	
	rukola 10g	
	parówka drobiowa z wody 60g	
P N	twaróg półtłusty plastry 60g	MLEK
energia (kcal)	2 141	
białko (g)	103,2	
tłuszcze ogółem (g)	69,7	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	
węglowodany ogółem (g)	280,9	
mono i disacharydy (g)	59,9	
błonnik (g)	27,4	
sód	2828,5	

6.09.2026		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY
S N A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g,	
	pasztet drobiowy pieczony 25g (mięso	
	drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler ,	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL
	pietruszką), jajka , sól, pieprz, gałka	
	muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	
Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
	roszponka 10g	
	szynka drobiowa kanapkowa 60g	
	jajecznica na maśle (jaja , masto , sól,	JAJ, MLEK
	pieprz) 100g	
O B I A D A N I E	selerowa z makaronem (makaron	
	pszenny 150g, seler 100g, bulion	PSZ, JAJ, SEL
	warzywny (woda, pietruszka, marchew,	
	seler korzeń) 16g, pietruszka, koper)	
	duszona topatka wieprzowa w sosie z	
	warzywami (wieprzowina, cukinia,	
	pietruszką, bulion warzywny (woda,	SEL
	pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,	
	olej rzepakowy) 200g	
	ziemniaki z wody 120g	
	kalafior z wody 250ml	
	kompot	
P	jabłko 1 szt	
K O L A J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	papryka konserwowa 90g	
	sałata maślowa 10g	
	serek kanapkowy z bazylią 60g	MLEK
	sałatka jarzynowa z gotowanym	
	kurczakiem na jogurcie (kurczak	
	gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka	MLEK
	20g, ogórek kiszony bez skórki 20g,	
	kukurydza 20g, jogurt naturalny 20g, sól,	
	pieprz, zioła)	
P		
N		

energia (kcal)	2 142
białko (g)	105,1
tluszcze ogółem (g)	65,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,4
węglowodany ogółem (g)	309,4
mono i disacharydy (g)	48
błonnik (g)	30,3
sód	2327,6

7.09.2026		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY
I D A N	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser 60g	PSZ, ZYT, MLEK
	żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	
Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ZYT, MLEK
	masło extra 10g	
	pomidor 90g	
	sałata zielona 10g	
	szynka wiejska gotowana 60g	
	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	MLEK
O B I A D	krupnik (ziemniaki 100g, kasza 300g)	LECZ, SEL
	jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła)	
	duszona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, jabłko, olej rzepakowy) 200g	SEL
	ziemniaki z wody 200g	
	surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	
	kompot 250ml	
	jabłko 1 szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ZYT, MLEK
	masło extra 10g	
	papryka konserwowa czerwona 90g	
	sałata zielona 10g	
	twaróg z rzodkiewką (twaróg , rzodkiewka, jogurt naturalny, sól, pieprz) 60g	MLEK
	śledź w śmietanie (śledź , śmietana , cebula, pieprz) 150g	RYB, MLEK
P N		

energia (kcal)	2 103
białko (g)	107,7
tluszcz ogółem (g)	65,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27
węglowodany ogółem (g)	302,2
mono i disacharydy (g)	50,2
błonnik (g)	25,8
sód	3025

8.09.2026		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY
N I A D A N	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g,	
	szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto	PSZ, ŻYT, MLEK
	5g	
2 S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
	sałata masłowa 10g	
	szynka kanapkowa drobiowa 80g	
	mozzarella plastry 60g	MLEK
O B I A D	zupa pieczarkowa z makaronem (makaron pszenny 100g, pieczarki 50g, ziemniaki 50g, bulion warzywny (woda, pietruska, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziota)	PSZ, SEL
	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu	
	(pierś z kurczaka 120g, marchew 50g, olej	
	rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper,	PSZ
	mąka pszenna 2g, sól, ziota)	
	ziemniaki z wody 200g	
	burak tarty (buraki gotowane, pietruszka nać, olej, sól, pieprz) 120g	
P N	kompot 250ml	
	jabłko 1 szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	ogórek 90g	
	roszponka 10g	
	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g)	MLEK
	frankfurterka z wody 60g	

energia (kcal)	2 123
białko (g)	99,5
tłuszcze ogółem (g)	74,3
kwasy tłuszczowe	26,2
nasycone (g)	
węglowodany ogółem (g)	278,5
mono i disacharydy (g)	49,8
błonnik (g)	28
sól	1750,9

9.09.2026		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY
I A D A N I I Z S W I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, 60g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK
	jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	
	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
	roszponka 10g	
	serek kanapkowy z ziołami 60g	MLEK
	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoścyczna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muszkatowa)	PSZ, JAJ, SEL
D B I A D O B I K O L A C J A P	zupa grochowa z ziemniakami (groch 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, zioła) 300g	SEL
	ryba pieczona w sosie warzywnym (miruna 120g, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, mąka pszenna , jaja , olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	PSZ, JAJ, RYB, SEL
	ryż basmati 150g	
	biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g	
	kompot 250ml	
	P jabłko 1 szt	
	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masto extra 10g	MLEK
	ogórek zielony 90g	
P M	sałata zielona 10g	
	twaróg z koperkiem (twaróg, koper, sól, pieprz) 80g	MLEK
	szynka wieprzowa parzona 60g	

energia (kcal)	2 075
białko (g)	104,1
tluszcz ogółem (g)	65,8
kwaszy tluszczowe nasycone (g)	26,7
węglowodany ogółem (g)	315,9
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	34,9
sód	2500,1

10.09.2026		
PODSTAWOWA (D01)		ALERGENY
I A D A N N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g,	PSZ, ZYT, MLEK
	wędlina wieprzowa kanapkowa 25g,	
	sałata 5g, masło 5g)	
I Z S N I A A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ZYT, MLEK
	masło extra 10g	
	ogórek kiszony 90g	
	sałata maśtowa 10g	
	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz)	JAJ, GOR
	szynka wiejska gotowana 60g	
O B I A D	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler , nać)	SEL
	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola)	MLEK, SEL
	ziemniak z wody 200g	
	ogórek kiszony 120g	
	kompot 250ml	
P	jabtko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ZYT, MLEK
	masło extra 10g	
	pomidor 90g	
	sałata maśtowa 10g	
	twaróg półtłusty plastry 60g	MLEK
P N	szynka drobiowa w galarecie 100g	SEL, GOR
energia (kcal)	2 075	
białko (g)	104,1	
tluszcz ogółem (g)	65,8	
kwasz tłuszczowe nasycone (g)	26,7	
węglowodany ogółem (g)	315,9	
mono i disacharydy (g)	58,9	
biłnik (g)	34,9	
sód	2500,1	