

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, laskowe, 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

11-09-2026		
	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 , pietruska), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g)	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL
2 S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek kiszony 30g sałata masłowa 10g twarożek kanapkowy kremowy 60g połędwica sopocka 60g	PSZ, ŻYT MLEK MLEK
O B I A D	zupa fasolowa z ziemniakami (fasola jaś 100g, ziemniaki 100g, marchew, cebula, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, zioła, papryka słodka) 300g	SEL
	jaja gotowane w sosie chrzanowym (jaja 90g, chrzan, śmietana , sok z cytryny, koper) 200g ziemniak z wody 200g surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g kompot 250ml	JAJ, MLEK
P	jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata masłowa 10g ser żółty odtłuszczony 60g szynka drobiowa w galarecie 100g	PSZ, ŻYT MLEK MLEK SEL, GOR
P N		
energia (kcal)	2 075	
białko (g)	104,1	
tluszcze ogółem (g)	65,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	
węglowodany ogółem (g)	315,9	
mono i disacharydy (g)	58,9	
błonnik (g)	34,9	
sód	2500,1	

12-09-2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
I A D A N	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	PSZ, ŻYT, MLEK
Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	ogórek kiszony 90g	
	sałata masłowa 10g	
	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	JAJ, GOR
	hummus (ciecierzyca, pasta sezamowa tahini, olej, sok z cytryny, czosnek, sól) 60g	SEZ
O B I A D	zupa kalafiorowa z ziemniakami (kalafior 100g, ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziola) 300g	SEL
	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziółowym (łopatka 120g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, mąka pszenna 2g, sól, ziola) 200g	PSZ, SEL
	placki ziemniaczane smażone (ziemniaki, jajko , mąka pszenna , olej, sól, pieprz) 150g	PSZ, JAJ
	kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g	
	kompot 250ml	
	P jabłko 1szt	
	herbata czarna 250ml	
K O L A C J A	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
	roszponka 10g	
	makrele wędzona 100g	RYB
	twaróg 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	

13-09-2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
N I A D A N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	PSZ, ŻYT, MLEK
Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	ogórek zielony 90g	
	sałata zielona 10g	
	twarożek z koperkiem 60g	MLEK
O B I A D	schab w galarecie (schab, seler , pietruszka, marchew) 80g	SEL
	zupa szpinakowa z ryżem (ryż biały 100g, szpinak 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziola) 300g	SEL
	naleśnik smażony z mięsem mielonym i warzywami (mielone z kurczaka 120g, jaja 60g, mąka pszenna 50g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 300g	PSZ, JAJ, MLEK
	kapusta białka (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym, sól, pieprz 120g	
P K O L A C J A	kompot 250ml	
	P jabłko 1 szt	
P N	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
	sałata zielona 10g	
	szynka drobiowa gotowana 60g	
P N	serek kanapkowy ziołowy 60g	MLEK

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

14-09-2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
N I A D A N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, 60g jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK
Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	ogórek zielony 90g	
	sałata masłowa 10g	
	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruska), jajka , kasza manna, sól, pieprz, gałka muskatowa)	PSZ, JAJ, SEL
	ser żółty 60g	MLEK
O B I A D	jarzynowa (ziemniaki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, pietruszka, kalafior, brokuł, seler , burak, koper)	SEL
	mintaj pieczony w ziołach (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	RYB, JAJ, PSZ
	ziemniaki z wody z koperkiem 200g	
	colesław (kapusta, marchew, majonez , zioła, sól, pieprz) 120g	JAJ, GOR
	kompot 250ml	
P	jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	papryka żółta 90g	
	szpinak liście 10g	
	serek grani z pietruszką 60g	MLEK
P	szynka wiejska 60g	
N		
energia (kcal)	2 167	
białko (g)	105,8	
tłuszcze ogółem (g)	62,4	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6	
węglowodany ogółem (g)	276	
mono i disacharydy (g)	56,9	
błonnik (g)	26,2	
sód	1166,8	

15-09-2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
N I A D A N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g,	
	wędlina wieprzowa kanapkowa 25g, 60g	PSZ, ŻYT, MLEK
	sałata 5g, masło 5g)	
2 S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
	sałata masłowa 10g	
	serek kanapkowy śmietankowy 60g	MLEK
	polędwica sopocka 60g	
O B I A D	zupa pomidorowa z makaronem (makaron pszen ny 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	PSZ, SEL
	kotlet mielony pieczony (mięso drobiowe, mąka pszenna , jaja , olej, ziola, sól, pieprz) 200g	PSZ, JAJ
	kasza pęczak 150g	JĘCZ
	mizeria (ogórek zielony, śmietana , koper, sól, pieprz) 120g	MLEK
	kompot 250ml	
	P jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	papryka żółta 90g	
	rukola 10g	
	parówka drobiowa z wody 60g	
	twaróg półtłusty plastry 60g	MLEK
P N		

energia (kcal)	2 141
białko (g)	103,2
tluszcze 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

16-09-2026		
	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 , pietruszką), jajka , sól, pieprz, gałka muszkatołowa, kasza manna), sałata 5g) 60g	PSZ, ŻYT, JAJ, SEL
Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g roszponka 10g szynka drobiowa kanapkowa 60g jajecznica na maśle (jaja , masło , sól, pieprz) 100g	PSZ, ŻYT MLEK JAJ, MLEK
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	PSZ, SEL
	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe, mąka pszenna , jajko, olej, ziółta, sól, pieprz) 200g	PSZ, JAJ
K O L A C J A	kopytka (ziemniaki, mąka pszenna , jaja , sól) 200g	PSZ, JAJ
	surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól kompot 250ml	
P	jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g sałata masłowa 10g twarożek z bazylią 60g	PSZ, ŻYT MLEK MLEK
P	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (kurczak gotowany 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziółta) 200g	MLEK
N		
energia (kcal)	2 142	
białko (g)	105,1	
tluszczę ogółem (g)	65,6	
kwasy tluszczowe nasycone (g)	24,4	
węglowodany ogółem (g)	309,4	
mono i disacharydy (g)	48	
blonnik (g)	30,3	
sód	2327,6	

17-09-2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
I A D A N	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	PSZ, ŻYT, MLEK
2 S N i A D A N i E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	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 jęczmienna 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, sól, pieprz, zioła) 300g	JĘCZ, SEL
	smażona pierś drobiowa (mięso drobiowe 150g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	
	ziemniaki z wody 200g	
	marchewka z groszkiem (marchew, groszek konserwowy, mąka pszenna , masło , sól, pieprz) 120g	MLEK, PSZ
	kompot 250ml	
P	jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	papryka konserwowa czerwona 90g	
	sałata zielona 10g	
	twaróg z rzodkiewką (twaróg , rzodkiewka, jogurt naturalny, sól, pieprz) 60g	MLEK
	pasta rybna z makreli (makrele w sosie własnym, ser sałatkowy odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g, 5g, 5g)	RYB, MLEK
P		
energia (kcal)	2 103	
białko (g)	107,7	
tłuszcze 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	

18-09-2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
N I A D A N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	PSZ, ŻYT, MLEK
2 S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło 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, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz, ziola) 300g	PSZ, SEL
	smażone eskalopki drobiowe (mięso drobiowe, mąka pszenna , olej, ziola, sól, pieprz) 200g	PSZ, JAJ
	ziemniaki z wody 200g	
	burak tarty (buraki gotowane, pietruszka nać, olej, sól, pieprz) 120g	
	kompot 250ml	
	P jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	ogórek 90g	
	roszponka 10g	
	pasta twarogowa z pietruszką zieloną (twaróg półtłusty 50g, jogurt naturalny 10g) 60g	MLEK
	kiełbasa śląska z wody 120g	
P N		

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

19-09-2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
N I A D A N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, 60g jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	PSZ, ŻYT, JAJ, MLEK
Z S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	pomidor 90g	
	roszponka 10g	
	serek kanapkowy z ziołami 60g	MLEK
	pasztet drobiowy (mięso drobiowe, włoszczyzna (marchew, seler , pietruszka), jajka , kasza manna , sól, pieprz, gałka muskatołowa) 60g	PSZ, JAJ, SEL
O B I A D	barszcz ukraiński z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniak, biała fasola) 300g	SEL
	makaron z sosem pomidorowym (mięso mielone wieprzowe 100g, makaron pszenny 100g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, suszone pomidory) 350g	PSZ, SEL
	biała kapusta z olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g	
	kompot 250ml	
P	jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	MLEK
	ogórek zielony 90g	
	sałata zielona 10g	
	twaróg z koperkiem (twaróg, koper, sól, pieprz) 80g	MLEK
P	szynka wieprzowa parzona 60g	
N		
energia (kcal)	2 075	
białko (g)	104,1	
tłuszcze ogółem (g)	65,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	
węglowodany ogółem (g)	315,9	
mono i disacharydy (g)	58,9	
błonnik (g)	34,9	
sód	2500,1	

20-09-2026		
	PODSTAWOWA (D01)	ALERGENY
N I A D A N I	herbata czarna 250ml	
	pieczywo przenno-żytnie razowe 30g,	PSZ, ŻYT, MLEK
	wędlina wieprzowa kanapkowa 25g, 60g	
	sałata 5g, masło 5g)	
2 S N I A D A N I E	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	
	ogórek kiszony 90g	MLEK
	sałata masłowa 10g	
	serek kanapkowy śmietankowy 60g	MLEK
	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) 300g	SEL
	pieczona łopatka w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziola) 150g	MLEK, SEL
	ziemniak z wody 200g	
	ogórek kiszony 120g	
	kompot 250ml	
P	jabłko 1szt	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	PSZ, ŻYT
	masło extra 10g	
	pomidor 90g	MLEK
	sałata masłowa 10g	
	twaróg półtłusty plastry 60g	MLEK SEL, GOR
	szynka drobiowa w galarecie 100g	
P N		
energia (kcal)	2 075	
białko (g)	104,1	
tluszcze ogółem (g)	65,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	
węglowodany ogółem (g)	315,9	
mono i disacharydy (g)	58,9	
błonnik (g)	34,9	
sód	2500,1	