

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 **Poniedziałek 28.09.2026**

OBIAD

150g **Pulpety w sosie pomidorowym**

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**)

175g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

100g **Marchewka gotowana z masłem**

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Energia: 440 kcal Białko: 30,3 g Tłuszcz: 11,8 g Węglowodany: 49,6 g

📅 **Środa 30.09.2026**

OBIAD

100g **Devolaj**

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

175g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

100g **Surówka z kapusty pekińskiej**

Składniki: kapusta pekińska, por, śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cukier, sól biała, pieprz

Energia: 442 kcal Białko: 23,5 g Tłuszcz: 17,3 g Węglowodany: 44,9 g

📅 **Piątek 02.10.2026**

OBIAD

170g **Nuggetsy rybne**

Składniki: filet z **mirun**y mrożonej (ryba), mąka **pszenna**, typ 550, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

175g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

100g **Surówka z ogórka kiszzonego**

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Energia: 391 kcal Białko: 26,5 g Tłuszcz: 8,9 g Węglowodany: 48,3 g

📅 **Wtorek 29.09.2026**

OBIAD

200g **Hot-dog**

Składniki: bułki do hot dogów (mąka **pszenna**, woda, cukier, drożdże, olej rzepakowy, sól), fermentowana mąka **pszenna**, kwas askorbinowy), parówka z kurczaka 100% (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, susz z aceroli (owoców malpigi granatolistnej), aromaty naturalne.), kapusta biała, marchew, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), cukier, sól biała, cukier

Energia: 408 kcal Białko: 13,9 g Tłuszcz: 13 g Węglowodany: 57,4 g

📅 **Czwartek 01.10.2026**

OBIAD

300g **Makaron z sosem jogurtowo- truskawkowym**

Składniki: truskawki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), cukier, masło ekstra (z **mleka**)

Energia: 412 kcal Białko: 12,6 g Tłuszcz: 6,9 g Węglowodany: 72,9 g