|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2024-11-11 |   |
| WOLNE |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| WTOREK 2024-11-12 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana | 400 | 346,8 | 17,4 | 7,1 | 30,5 | 3,5 | 3,5 | 0,2 | woda, ziemniaki, tusza z kurczaka, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, cebula, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, warzywa suszone (pasternak, cebula, **seler**, por, pietruszka), sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koper, natka pietruszki |
| Ryż jaśminowy zapiekany z prażonym jabłkiem | 180 | 223,7 | 0,3 | 0,1 | 54,0 | 19,0 | 19,0 | 0,0 | ryż jaśminowy (ryż jaśminowy, sól o obniżonej zawartości sodu) (67%), jabłko (25%), cukier |
| Polewa śmietanowa z cynamonem | 100 | 217,4 | 19,1 | 11,5 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 0,1 | śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)) (60%), jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii) (35%), cukier, cynamon (<1%) |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 876,5 | 37,2 | 18,8 | 114,5 | 48,6 | 48,6 | 0,4 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2024-11-13 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z kaszą bulgur | 400 | 343,4 | 15,0 | 6,1 | 35,4 | 8,2 | 8,2 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, kasza bulgur (**pszenica** durum) (20%), pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, marchew, pietruszka, por, **seler**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, cukier, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Ziemniaki pieczone w ziołach | 180 | 221,9 | 9,0 | 4,4 | 33,5 | 0,8 | 0,8 | 0,0 | ziemniaki (93%), oliwa z oliwek, tymianek (1%), oregano (1%), sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kotlet drobiowy z indyka | 100 | 209,6 | 9,5 | 4,4 | 11,3 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | filet z indyka, bułka tarta (mąka **pszenna** (78%), woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, **jaja**, mąka **pszenna**, **mleko** 2%, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| Surówka colesław | 80 | 36,5 | 0,4 | 0,2 | 8,0 | 2,6 | 2,6 | 0,1 | kapusta biała (70%), marchew (10%), jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii), kukurydza konserwowa (kukurydza, woda, cukier, sól), cebula, cukier, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
|   |   |   | RAZEM | 848,0 | 34,1 | 15,1 | 96,0 | 20,0 | 20,0 | 0,6 |   |
| CZWARTEK 2024-11-14 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami | 400 | 323,3 | 14,2 | 5,7 | 33,7 | 15,4 | 15,4 | 0,3 | woda, burak czerwony, tusza z kurczaka, ziemniaki (10%), marchew, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, pietruszka, **seler**, fasolka szparagowa, por, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, cukier, kwasek cytrynowy, liść laurowy, czosnek, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Łazanki z mięsem i kapustą | 350 | 508,5 | 23,2 | 12,8 | 49,8 | 4,5 | 4,5 | 0,2 | makaron (mąka **pszenna**), mięso wieprzowe (20%), mięso wołowe (10%), kapusta biała (15%), cebula, olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
|   |   |   | RAZEM | 868,4 | 37,6 | 18,6 | 91,2 | 27,8 | 27,8 | 0,6 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PIĄTEK 2024-11-15 |   |
| WOLNE |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| OBIAD | Zupa krupnik | 400 | 425,6 | 28,0 | 12,0 | 27,0 | 2,6 | 2,6 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna** (**jęczmień**), pietruszka, por, **seler**, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Racuchy drożdżowe z jabłkiem i bananem | 150 | 283,9 | 9,8 | 4,6 | 42,3 | 10,3 | 10,3 | 0,0 | **mleko** 2%, mąka **pszenna**, jabłko (15%), banan (15%), **jaja**, olej rzepakowy, drożdże (3%), cukier, cukier waniliowy (cukier, etylowanilina, ekstrakt wanilii), sól o obniżonej zawartości sodu |
| Polewa jogurtowo-śmietanowa | 100 | 127,8 | 8,3 | 5,2 | 8,6 | 8,6 | 8,6 | 0,1 | jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii) (75%), śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)) (20%), cukier |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 925,9 | 46,5 | 21,8 | 99,8 | 39,3 | 39,3 | 0,3 |   |
| PONIEDZIAŁEK 2024-11-18 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa z ziemniakami | 400 | 272,8 | 14,2 | 5,7 | 20,3 | 3,1 | 3,1 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, kalafior (20%), ziemniaki (10%), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, marchew, pietruszka, por, **seler**, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Makaron spaghetti | 180 | 226,8 | 1,1 | 0,0 | 46,2 | 4,1 | 4,1 | 0,1 | makaron (mąka **pszenna**) |
| Sos spaghetti | 180 | 312,0 | 23,0 | 8,3 | 8,2 | 5,8 | 5,8 | 0,4 | mięso wieprzowe, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), cebula, cukier, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, czosnek, papryka słodka (przyprawa), oregano, bazylia, zioła prowansalskie (tymianek, bazylia, cząber, majeranek, rozmaryn, oregano, liść laurowy), pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
|   |   |   | RAZEM | 848,3 | 38,4 | 14,0 | 82,5 | 20,8 | 20,8 | 0,7 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| WTOREK 2024-11-19 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa ogórkowa z ryżem | 400 | 377,8 | 16,3 | 7,1 | 37,0 | 6,6 | 6,6 | 0,9 | woda, tusza z kurczaka, ryż ugotowany (ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu) (20%), ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy, czosnek, koper, chrzan, sól) (10%), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), marchew, pietruszka, mąka **pszenna**, por, **seler**, cukier, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Purée ziemniaczane | 180 | 214,2 | 9,3 | 5,7 | 30,8 | 1,7 | 1,7 | 0,0 | ziemniaki (83%), **mleko** 2%, śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie |
| Sznycel drobiowy z indyka | 100 | 247,4 | 16,9 | 6,6 | 10,2 | 0,5 | 0,5 | 0,3 | udziec z indyka (65%), bułka **pszenna** (mąka **pszenna** (69%), woda, mąka **żytnia** (3%), drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, mąka ze słodu **jęczmiennego**), cebula, bułka tarta (mąka **pszenna** (78%), woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, **jaja**, skrobia ziemniaczana, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kapusta zasmażana | 80 | 77,5 | 5,9 | 2,8 | 5,9 | 0,8 | 0,8 | 0,5 | kapusta kiszona (kapusta, sok z kapusty kiszonej, sól, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy)) (35%), kapusta biała (35%), cebula, marchew, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, kminek, liść laurowy, ziele angielskie, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
|   |   |   | RAZEM | 953,5 | 48,5 | 22,3 | 91,6 | 17,3 | 17,3 | 1,7 |   |
| ŚRODA 2024-11-20 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa barszcz biały z ziemniakami | 400 | 330,5 | 19,2 | 7,2 | 16,7 | 2,0 | 2,0 | 1,3 | woda, tusza z kurczaka, boczek (boczek wieprzowy ze skórą 96%, sól, regulator kwasowości: mleczan sodu, cukier, glukoza, stabilizatory: trifosforany, difosforany, polifosforany, fosforany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu), ziemniaki (10%), woda, mąka **żytnia**, sól, czosnek, przyprawy, cebula, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Bułki na parze | 150 | 336,0 | 3,0 | 0,5 | 73,2 | 14,9 | 14,9 | 0,5 | mąka **pszenna**, drożdże, woda, olej rzepakowy, cukier, sól, **mleko** pełne w proszku |
| Koktajl jagodowo-truskawkowy na jogurcie naturalnym | 100 | 93,9 | 2,1 | 1,4 | 15,3 | 14,6 | 14,6 | 0,1 | jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii) (65%), jagody (15%), truskawki (10%), cukier |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 849,0 | 24,7 | 9,1 | 127,0 | 49,2 | 49,2 | 1,8 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| CZWARTEK 2024-11-21 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa krem z brokuła | 400 | 281,9 | 15,4 | 6,4 | 19,7 | 4,7 | 4,7 | 0,3 | woda, brokuł zielony (30%), tusza z kurczaka, marchew, śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), pietruszka, **seler**, mąka **pszenna**, liść laurowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Grzanki ziołowe | 25 | 82,2 | 2,9 | 1,3 | 11,7 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | bułka **pszenna** (mąka **pszenna** (69%), woda, mąka **żytnia** (3%), drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, mąka ze słodu **jęczmiennego**), oliwa z oliwek, zioła prowansalskie (tymianek, bazylia, cząber, majeranek, rozmaryn, oregano, liść laurowy) |
| Kasza jęczmienna ugotowana | 180 | 202,8 | 1,1 | 0,4 | 41,4 | 0,3 | 0,3 | 0,0 | kasza **jęczmienna** (**jęczmień**), sól o obniżonej zawartości sodu |
| Bitka schabowa w sosie własnym | 100 | 184,9 | 10,7 | 3,9 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | schab wieprzowy, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Ogórek kiszony | 80 | 36,0 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 0,7 | 0,7 | 1,4 | ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy, czosnek, koper, chrzan, sól) |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
|   |   |   | RAZEM | 824,4 | 30,6 | 12,1 | 83,6 | 14,0 | 14,0 | 2,2 |   |
| PIĄTEK 2024-11-22 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa bulion z makaronem i warzywami | 400 | 332,0 | 10,2 | 2,9 | 36,9 | 6,4 | 6,4 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**, **jaja** 9%) (25%), marchew, pietruszka, **seler**, cebula, natka pietruszki, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| Purée ziemniaczane | 180 | 214,2 | 9,3 | 5,7 | 30,8 | 1,7 | 1,7 | 0,0 | ziemniaki (83%), **mleko** 2%, śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie |
| Paluszki rybne | 100 | 166,0 | 6,1 | 0,5 | 17,0 | 2,1 | 2,1 | 1,1 | morszczuk 59%, maka **pszenna**, olej rzepakowy, woda, skrobia, sól, drożdże, przyprawy |
| Surówka z kapusty kiszonej | 80 | 64,1 | 4,3 | 2,0 | 5,9 | 3,9 | 3,9 | 0,9 | kapusta kiszona (kapusta, sok z kapusty kiszonej, sól, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy)) (65%), marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cukier, kminek, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kompot owocowy | 200 | 36,6 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 0,0 | woda, owoce mrożone w zmiennych proporcjach: truskawki, czarne porzeczki, aronia, śliwki bez pestki (20%), cukier |
|   |   |   | RAZEM | 812,9 | 30,0 | 11,2 | 98,5 | 21,9 | 21,9 | 2,3 |   |