|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2025-09-15 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami | 400 | 456,8 | 10,0 | 2,5 | 53,1 | 4,0 | 4,0 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, soczewica czerwona (20%), ziemniaki (10%), pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy) (6%), marchew, pietruszka, **seler**, cebula, natka pietruszki (2%), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, oregano, tymianek, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Ryż jaśminowy zapiekany z prażonym jabłkiem | 250 | 310,7 | 0,5 | 0,2 | 75,0 | 26,4 | 26,4 | 0,0 | ryż jaśminowy (ryż jaśminowy, sól o obniżonej zawartości sodu) (67%), jabłko (25%), cukier |
| Sos śmietankowy z wanilią | 50 | 112,9 | 10,1 | 6,1 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 0,1 | śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)) (65%), jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii), cukier waniliowy (cukier, etylowanilina, ekstrakt wanilii) (5%) |
| 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 | 917,1 | 20,8 | 8,8 | 139,9 | 42,2 | 42,2 | 0,4 |  |
| WTOREK 2025-09-16 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa rosół z makaronem | 400 | 395,2 | 13,9 | 4,0 | 36,9 | 6,4 | 6,4 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**, **jaja** 9%) (30%), marchew, pietruszka, **seler**, cebula, natka pietruszki, lubczyk, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| Ziemniaki młode z koperkiem | 180 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | ziemniaki, koperek, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Nóżka z kurczaka pieczona | 100 | 241,8 | 19,6 | 6,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | noga z kurczaka, olej rzepakowy, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Buraczki zasmażane | 80 | 58,2 | 2,1 | 1,1 | 9,8 | 6,3 | 6,3 | 0,1 | burak czerwony, cebula, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, cukier, 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 | 884,7 | 35,8 | 11,5 | 90,5 | 21,4 | 21,4 | 0,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ŚRODA 2025-09-17 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa krem z cukinii | 400 | 287,7 | 20,8 | 11,0 | 24,4 | 4,1 | 4,1 | 0,1 | cukinia (40%), woda, ziemniaki, cebula, śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), **seler**, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, czosnek, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Grzanki ziołowe | 25 | 97,6 | 5,3 | 2,5 | 10,4 | 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) |
| Indyk siekany z warzywami zapiekany pod ziemniaczaną pierzynką | 360 | 406,9 | 17,6 | 9,1 | 39,2 | 5,0 | 5,0 | 0,2 | ziemniaki (40%), mięso z uda z indyka (25%), marchew (8%), groch zielony (mrożony) (7%), cebula (5%), pietruszka (5%), śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie, czosnek (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 |
|  |  |  | RAZEM | 828,8 | 43,9 | 22,6 | 81,8 | 17,3 | 17,3 | 0,6 |  |
| CZWARTEK 2025-09-18 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa jarzynowa z kurczakiem i makaronem orzo | 400 | 337,1 | 18,4 | 7,7 | 27,0 | 3,9 | 3,9 | 0,3 | woda, udo z kurczaka, makaron ugotowany orzo ( (10%), ziemniaki, kalafior, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), marchew, fasolka szparagowa, kapusta biała, pietruszka, por, **seler**, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Racuchy drożdżowe z jabłkiem i bananem | 250 | 433,8 | 16,5 | 7,7 | 61,7 | 17,7 | 17,7 | 0,1 | **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 czekoladowa | 50 | 117,5 | 6,1 | 3,7 | 13,8 | 13,3 | 13,3 | 0,0 | **mleko** 2%, cukier, śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), kakao, masło (śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie) |
| 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 | 925,0 | 41,1 | 19,2 | 110,3 | 42,6 | 42,6 | 0,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIĄTEK 2025-09-19 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa koperkowa z ryżem | 400 | 355,1 | 18,2 | 7,7 | 31,0 | 3,2 | 3,2 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, ryż ugotowany (ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu) (20%), marchew, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, koper (4%), pietruszka, **seler**, por, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Ziemniaki ugotowane | 180 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | ziemniaki, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kotlet rybny z morszczuka | 100 | 212,2 | 12,4 | 5,5 | 11,3 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | filet z morszczuka, bułka tarta (mąka **pszenna** (78%), woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, **jaja**, mąka **pszenna**, **mleko** 2%, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| 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 | 821,0 | 35,1 | 15,3 | 92,0 | 16,2 | 16,2 | 1,5 |  |
| PONIEDZIAŁEK 2025-09-22 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa żurek z ziemniakami i białą kiełbasą | 400 | 208,3 | 9,4 | 4,4 | 24,6 | 1,5 | 1,5 | 0,9 | woda, ziemniaki, kiełbasa biała (mięso wieprzowe 94%, sól, czosnek suszony granulowany, pieprz, majeranek, jelito wieprzowe), zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia** z otrębami, sól, czosnek, przyprawy), cebula, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), mąka **pszenna**, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Makaron z serem białym i cukrem | 200 | 330,6 | 11,3 | 6,9 | 43,0 | 15,0 | 15,0 | 0,1 | makaron (mąka **pszenna**) (60%), ser biały (**mleko**, kultury bakterii mlekowych) (35%), śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie, cukier |
| Mus truskawkowy | 100 | 61,0 | 0,2 | 0,0 | 15,6 | 13,4 | 13,4 | 0,0 | truskawki (70%), woda, 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 |
|  |  |  | RAZEM | 853,9 | 40,2 | 22,9 | 99,3 | 46,0 | 46,0 | 1,2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| WTOREK 2025-09-23 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa pomidorowa z ryżem | 400 | 349,6 | 13,7 | 6,0 | 36,5 | 13,4 | 13,4 | 0,5 | woda, tusza z kurczaka, ryż ugotowany (ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu) (15%), **mleko** 2%, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), marchew, pietruszka, por, **seler**, mąka **pszenna**, cukier, natka pietruszki, 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 |
| Befsztyk drobiowy z indyka | 100 | 204,3 | 8,9 | 4,2 | 11,8 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | filet z indyka, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, cebula, **jaja**, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| Marchewka z groszkiem zasmażana | 80 | 75,1 | 3,5 | 2,1 | 8,6 | 3,3 | 3,3 | 0,0 | marchew (63%), groch zielony (mrożony) (30%), śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie, mąka **pszenna**, 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 | 879,9 | 35,6 | 18,1 | 95,5 | 26,4 | 26,4 | 0,6 |  |
| ŚRODA 2025-09-24 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami | 400 | 330,6 | 16,2 | 7,0 | 27,3 | 12,7 | 12,7 | 0,2 | woda, burak czerwony młody, liście buraka (30%), **mleko** 2%, tusza z kurczaka, ziemniaki (10%), marchew, pietruszka, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **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 | 875,8 | 39,6 | 19,9 | 84,9 | 25,0 | 25,0 | 0,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CZWARTEK 2025-09-25 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa pieczarkowa z ziemniakami | 400 | 316,1 | 13,9 | 5,3 | 28,5 | 6,8 | 6,8 | 0,2 | woda, **mleko** 2%, tusza z kurczaka, ziemniaki (15%), pieczarki (12%), cebula, pietruszka, marchew, mąka **pszenna**, **seler**, olej rzepakowy, natka pietruszki, por, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Ryż ugotowany | 180 | 216,0 | 0,4 | 0,2 | 49,7 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kurczak w kremowym sosie koperkowym | 150 | 237,0 | 11,8 | 7,0 | 4,4 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | filet z kurczaka (75%), śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), mąka **pszenna**, koper (3%), olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Surówka z marchewki i jabłka | 80 | 36,4 | 0,2 | 0,0 | 8,7 | 5,0 | 5,0 | 0,0 | marchew (89%), jabłko (10%), cukier, sok z cytryny (cytryna), 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 | 842,2 | 26,4 | 12,6 | 99,1 | 20,8 | 20,8 | 0,4 |  |
| PIĄTEK 2025-09-26 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa krupnik z duszonymi jarzynami | 400 | 424,1 | 28,0 | 12,0 | 26,6 | 2,4 | 2,4 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna** (**jęczmień**), olej rzepakowy, pietruszka, por, **seler**, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Pierogi z truskawkami | 200 | 342,0 | 2,8 | 0,4 | 68,0 | 10,6 | 10,6 | 0,3 | ciasto pierogowe: mąka **pszenna**, woda, błonnik **pszenny**, olej rzepakowy, sól, kurkuma nadzienie (38%): truskawki (83%), cukier, skrobie modyfikowane |
| Polewa śmietanowa | 50 | 97,5 | 8,2 | 5,0 | 4,2 | 4,2 | 4,2 | 0,1 | śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)) (50%), jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii), 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 |
|  |  |  | RAZEM | 900,2 | 39,1 | 17,4 | 106,6 | 25,0 | 25,0 | 0,5 |  |