|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2024-10-14 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa żurek z ziemniakami | 400 | 213,7 | 9,7 | 4,5 | 25,4 | 1,5 | 1,5 | 1,2 | woda, ziemniaki, kiełbasa (mięso wieprzowe (68%), woda, mięso wołowe (5%), skrobia ziemniaczana, tłuszcz wieprzowy, sól spożywcza, białko **sojowe**, stabilizator, czosnek suszony, przyprawy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, regulatory kwasowości: octany sodu, białko wieprzowe, substancja konserwująca), 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 |
| Bułki na parze | 200 | 448,0 | 4,0 | 0,6 | 97,6 | 19,8 | 19,8 | 0,6 | mąka **pszenna**, drożdże, woda, olej rzepakowy, cukier, sól, **mleko** pełne w proszku |
| Koktajl malinowo-jagodowy na jogurcie | 150 | 115,7 | 3,2 | 2,1 | 15,4 | 14,4 | 14,4 | 0,2 | jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii) (65%), maliny (20%), jagody (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 | 866,1 | 17,3 | 7,2 | 160,3 | 53,5 | 53,5 | 2,0 |   |
| WTOREK 2024-10-15 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem | 400 | 304,9 | 12,3 | 5,0 | 30,0 | 9,5 | 9,5 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**) (15%), 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 |
| 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 kurczaka | 100 | 221,6 | 9,0 | 4,4 | 11,3 | 0,5 | 0,5 | 0,3 | filet z kurczaka, bułka tarta (mąka **pszenna** (78%), woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, **jaja**, mąka **pszenna**, **mleko** 2%, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| Surówka koktajlowa | 70 | 20,3 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 0,7 | 0,7 | 0,1 | kapusta pekińska, kapusta biała, marchew, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy, czosnek, koper, chrzan, sól), papryka, jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii), 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 | 805,3 | 30,8 | 14,0 | 86,4 | 19,3 | 19,3 | 0,8 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2024-10-16 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| 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 |
| Makaron kokardy z serem białym, śmietanką i cynamonem | 250 | 402,5 | 14,6 | 8,7 | 51,3 | 19,1 | 19,1 | 0,1 | makaron (mąka **pszenna**) (55%), ser biały (**mleko**, kultury bakterii mlekowych) (35%), śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)) (15%), cukier, cynamon (0,5%) |
| 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 |
| Jabłko | 50 | 26,0 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 5,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 890,7 | 42,8 | 20,7 | 93,1 | 34,6 | 34,6 | 0,3 |   |
| CZWARTEK 2024-10-17 |   |
| 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 |
| Kasza bulgur ugotowana | 180 | 202,8 | 0,6 | 0,1 | 46,8 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | **pszenica** durum |
| Pulpeciki drobiowe zapiekane w sosie pomidorowo-paprykowym | 150 | 299,9 | 13,4 | 3,8 | 21,1 | 2,2 | 2,2 | 0,5 | pulpet z indyka (filet z indyka (70%), 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) (70%), sos pomidorowo-paprykowy (pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy) (21%), papryka (21%), woda, cebula, pietruszka, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), marchew, mąka **pszenna**, czosnek, cukier, papryka słodka (przyprawa), pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu) (30%) |
| Ogórek kiszony | 70 | 31,5 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 0,6 | 0,6 | 1,3 | 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 | 843,7 | 28,7 | 9,7 | 97,3 | 13,9 | 13,9 | 2,0 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PIĄTEK 2024-10-18 |   |
| 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 |
| Racuchy drożdżowe z jabłkiem i bananem | 200 | 378,5 | 13,1 | 6,1 | 56,5 | 13,7 | 13,7 | 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 | 918,2 | 36,0 | 17,0 | 120,5 | 55,5 | 55,5 | 0,5 |   |
| PONIEDZIAŁEK 2024-10-21 |   |
| 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 i cynamonem | 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, cynamon (<1%) |
| Polewa jogurtowa z miodem | 100 | 135,2 | 8,8 | 5,4 | 10,2 | 10,2 | 10,2 | 0,1 | jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii) (70%), śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), miód nektarowy wielokwiatowy (8%) |
| 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 | 881,4 | 27,0 | 12,8 | 137,5 | 57,9 | 57,9 | 0,4 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| WTOREK 2024-10-22 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa rosół z makaronem | 400 | 371,0 | 13,8 | 3,9 | 32,1 | 5,9 | 5,9 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**, **jaja** 9%) (25%), marchew, pietruszka, **seler**, cebula, natka pietruszki, lubczyk, 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 |
| Kurczak orientalny pieczony | 100 | 152,3 | 9,9 | 3,0 | 0,7 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | udo z kurczaka (90%), jogurt (**mleko**, żywe kultury bakterii), curry, czosnek, zioła prowansalskie (tymianek, bazylia, cząber, majeranek, rozmaryn, oregano, liść laurowy), sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| Buraczki zasmażane | 80 | 49,8 | 1,5 | 0,8 | 9,1 | 5,6 | 5,6 | 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 | 824,0 | 34,6 | 13,6 | 80,4 | 21,3 | 21,3 | 0,6 |   |
| ŚRODA 2024-10-23 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa krem z pieczonych batatów i warzyw | 400 | 278,6 | 12,5 | 5,3 | 33,7 | 11,0 | 11,0 | 0,2 | bulion drobiowo-warzywny (woda, tusza z kurczaka (20%), cebula (8%), marchew (8%), pietruszka (6%), **seler** (5%), por (3%), ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu), bataty (25%), marchew (15%), **mleko** 2%, cebula, olej rzepakowy, czosnek, imbir, kurkuma, cynamon, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Groszek ptysiowy | 5 | 25,3 | 1,5 | 0,5 | 2,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | mąka **pszenna**, tłuszcze roślinne [oleje roślinne (palmowy, rzepakowy) w zmiennych proporcjach, tłuszcz roślinny częściowo utwardzony (palmowy), emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), aromat], **jaja**, substancja spulchniająca: proszek do pieczenia (wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka **pszenna**), sól |
| Pierogi z truskawkami | 150 | 256,5 | 2,1 | 0,3 | 51,0 | 8,0 | 8,0 | 0,2 | ciasto pierogowe: mąka **pszenna**, woda, błonnik **pszenny**, olej rzepakowy, sól, kurkuma nadzienie (38%): truskawki (83%), cukier, skrobie modyfikowane |
| Sos waniliowy na śmietance | 100 | 224,6 | 19,0 | 11,5 | 10,2 | 10,2 | 10,2 | 0,1 | śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)) (60%), jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii), cukier waniliowy (cukier, etylowanilina, ekstrakt wanilii) |
| 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 | 873,6 | 35,5 | 17,7 | 118,7 | 47,0 | 47,0 | 0,7 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| CZWARTEK 2024-10-24 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa ogórkowa z ziemniakami | 400 | 349,8 | 16,1 | 7,0 | 30,9 | 6,9 | 6,9 | 0,9 | woda, tusza z kurczaka, ziemniaki (20%), ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy, czosnek, koper, chrzan, sól) (10%), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), 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 |
| Lazania bolognese | 300 | 481,9 | 36,3 | 16,9 | 15,4 | 5,5 | 5,5 | 0,6 | mięso wieprzowe, **mleko** 2%, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), bulion drobiowo-warzywny (woda, tusza z kurczaka (20%), cebula (8%), marchew (8%), pietruszka (6%), **seler** (5%), por (3%), ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu), makaron (mąka **pszenna**) (7%), **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny, cebula, **seler**, marchew, śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, zioła prowansalskie (tymianek, bazylia, cząber, majeranek, rozmaryn, oregano, liść laurowy), gałka muszkatołowa |
| 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 | 868,3 | 52,7 | 24,0 | 54,1 | 20,1 | 20,1 | 1,5 |   |
| PIĄTEK 2024-10-25 |   |
| 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 |
| Zapiekanka ziemniaczna z łososiem, sosem beszamel i koperkiem | 350 | 467,0 | 21,6 | 7,2 | 41,4 | 3,7 | 3,7 | 0,2 | ziemniaki (45%), **ryba** **łosoś** (32%), sos beszamel (**mleko** 2%, mąka **pszenna**, masło (śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie), sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, gałka muszkatołowa) (22%), koperek (1%), sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| 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 | 871,6 | 32,4 | 10,3 | 87,7 | 18,7 | 18,7 | 1,9 |   |