|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2024-10-28 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa krem z warzyw | 400 | 211,4 | 12,9 | 6,9 | 24,9 | 7,1 | 7,1 | 0,2 | woda, marchew, **seler**, ziemniaki, cebula, pietruszka, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), olej rzepakowy, czosnek, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Groszek ptysiowy | 20 | 101,0 | 5,9 | 2,1 | 8,2 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 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 |
| Makaron spaghetti | 150 | 189,0 | 0,9 | 0,0 | 38,5 | 3,5 | 3,5 | 0,0 | makaron (mąka **pszenna**) |
| Sos spaghetti | 200 | 346,7 | 25,5 | 9,2 | 9,1 | 6,4 | 6,4 | 0,5 | 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 | 884,8 | 45,4 | 18,2 | 88,5 | 25,1 | 25,1 | 1,1 |   |
| WTOREK 2024-10-29 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z ryżem | 400 | 307,2 | 12,3 | 5,2 | 31,7 | 8,7 | 8,7 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, ryż ugotowany (ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu) (15%), pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, 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 |
| 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 | 831,6 | 33,7 | 18,0 | 83,5 | 24,2 | 24,2 | 0,6 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2024-10-30 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i kurczakiem | 400 | 272,8 | 14,9 | 5,9 | 20,3 | 3,1 | 3,1 | 0,3 | woda, udo z kurczaka (20%), 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 |
| Naleśniki z serkiem mascarpone i ricottą | 200 | 487,1 | 20,4 | 12,1 | 60,7 | 27,9 | 27,9 | 0,2 | ciasto naleśnikowe (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**), mascarpone (śmietanka pasteryzowana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (15%), ser ricotta (serwatka z **mleka** krowiego, **mleko** pasteryzowane, śmietana (z **mleka**), sól) (5%), cukier, olej rzepakowy |
| Mus malinowo-truskawkowy | 100 | 60,1 | 0,3 | 0,0 | 15,8 | 12,5 | 12,5 | 0,0 | truskawki (40%), maliny (30%), woda, 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 | 908,6 | 36,0 | 18,0 | 118,6 | 61,3 | 61,3 | 0,4 |   |
| CZWARTEK 2024-10-31 |   |
| 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 |
| Zapiekanka na cieście drożdżowym z warzywami, salami i serem mozzarella | 250 | 449,3 | 11,3 | 6,1 | 66,6 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | mąka **pszenna**, woda, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól) (12%), salami (mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy i ich ekstrakty, glukoza, cukier, barwnik: kwas karminowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, kultury starterowe) (7%), bakłażan (6%), cebula (5%), drożdże, czosnek, cukier, sól o obniżonej zawartości sodu, bazylia |
| 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 | 911,5 | 39,5 | 18,1 | 101,4 | 15,4 | 15,4 | 1,2 |   |
| PIĄTEK 2024-11-01 |   |
| WOLNE |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2024-11-04 |   |
| 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 |
| Pierogi ruskie | 280 | 554,4 | 4,8 | 1,4 | 104,7 | 7,8 | 7,8 | 2,3 | mąka **pszenna**, ziemniaki (26%), ser twarogowy (9%) (zawiera **mleko**), woda, cebula, tłuszcz wieprzowy, **jaja**, sól, pieprz |
| Cebulka smażona | 20 | 14,5 | 1,1 | 0,5 | 1,3 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | cebula, olej rzepakowy, 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 |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 871,3 | 15,9 | 6,5 | 153,3 | 27,6 | 27,6 | 3,5 |   |
| WTOREK 2024-11-05 |   |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 836,9 | 30,0 | 13,7 | 96,4 | 21,7 | 21,7 | 0,5 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2024-11-06 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa grochowa | 400 | 401,6 | 9,4 | 3,4 | 64,7 | 2,4 | 2,4 | 0,7 | woda, groch żółty, 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), mąka **pszenna**, por, marchew, pietruszka, **seler**, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, majeranek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie |
| Kluseczki leniwe | 200 | 288,3 | 5,8 | 3,1 | 39,3 | 3,5 | 3,5 | 0,2 | ser biały (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Bułka tarta prażona na maśle | 20 | 114,4 | 9,9 | 6,2 | 5,9 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | bułka tarta (mąka **pszenna** (78%), woda, drożdże, sól), 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 |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 893,0 | 25,6 | 12,7 | 131,7 | 24,0 | 24,0 | 1,0 |   |
| CZWARTEK 2024-11-07 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pieczarkowa z ziemniakami | 400 | 307,9 | 15,7 | 6,4 | 24,7 | 3,0 | 3,0 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, ziemniaki (15%), pieczarki (12%), śmietana 30% (z **mleka**), **mleko** 2%, cebula, pietruszka, marchew, mąka **pszenna**, **seler**, olej rzepakowy, natka pietruszki, por, ziele angielskie, liść laurowy, 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 |
| Gulasz drobiowy z warzywami | 200 | 223,0 | 12,7 | 6,3 | 8,5 | 2,4 | 2,4 | 0,2 | filet z indyka (45%), cebula (10%), pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy) (10%), woda, marchew (8%), papryka (6%), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, czosnek, papryka słodka (przyprawa), liść laurowy, ziele angielskie, 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 | 806,4 | 29,6 | 12,9 | 89,4 | 14,1 | 14,1 | 1,8 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PIĄTEK 2024-11-08 |   |
| 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 |
| 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 białej i koperku | 80 | 38,5 | 1,8 | 0,8 | 5,7 | 0,8 | 0,8 | 0,0 | kapusta biała (70%), marchew (10%), papryka, cebula, koper, olej rzepakowy, 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 | 879,4 | 39,9 | 19,2 | 92,6 | 17,3 | 17,3 | 1,3 |   |