|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2024-12-09 | | | | | | | | | | |  |
| 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 |
| Pierogi z mięsem | 230 | 499,1 | 24,4 | 7,4 | 41,2 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | mąka **pszenna**, mięso wieprzowe 25%, pieczywo czerstwe **pszenno-żytnie**, 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 |
|  |  |  | RAZEM | 897,1 | 43,1 | 15,1 | 80,7 | 12,2 | 12,2 | 0,5 |  |
| WTOREK 2024-12-10 | | | | | | | | | | |  |
| 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 |
| 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 |
| Surówka koktajlowa | 80 | 23,2 | 0,3 | 0,1 | 4,4 | 0,8 | 0,8 | 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 | 758,4 | 29,8 | 11,9 | 80,6 | 17,1 | 17,1 | 0,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ŚRODA 2024-12-11 | | | | | | | | | | |  |
| 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), marchew, pietruszka, **seler**, cebula, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, oregano, tymianek, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Racuchy drożdżowe z jabłkiem i bananem | 150 | 260,3 | 9,9 | 4,6 | 37,0 | 10,6 | 10,6 | 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 śmietanowa | 70 | 136,5 | 11,5 | 7,0 | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 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 |
| Jabłko | 50 | 26,0 | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 5,0 | 5,0 | 0,0 | jabłko |
|  |  |  | RAZEM | 916,2 | 31,7 | 14,2 | 110,7 | 33,2 | 33,2 | 0,4 |  |
| CZWARTEK 2024-12-12 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa krem z brokuła z kaszą bulgur | 400 | 332,0 | 14,3 | 5,7 | 33,8 | 4,2 | 4,2 | 0,3 | woda, brokuł zielony (28%), tusza z kurczaka, kasza bulgur (**pszenica** durum) (15%), marchew, śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), pietruszka, **seler**, mąka **pszenna**, liść laurowy, 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 |
| Indyk w kremowym sosie koperkowym | 150 | 220,2 | 12,2 | 6,9 | 4,4 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | filet z indyka (75%), śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), mąka **pszenna**, koper (3%), olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Sałatka z buraków, papryki i cebuli | 80 | 64,9 | 4,1 | 2,0 | 6,9 | 4,3 | 4,3 | 0,1 | burak czerwony (80%), papryka (10%), cebula (5%), 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 | 868,0 | 40,1 | 20,4 | 83,8 | 19,0 | 19,0 | 0,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIĄTEK 2024-12-13 | | | | | | | | | | |  |
| 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 | 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 | 80 | 61,7 | 1,7 | 1,1 | 8,2 | 7,7 | 7,7 | 0,1 | 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 | 928,8 | 25,3 | 9,0 | 144,3 | 47,2 | 47,2 | 2,0 |  |
| PONIEDZIAŁEK 2024-12-16 | | | | | | | | | | |  |
| 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 spaghetti | 180 | 226,8 | 1,1 | 0,0 | 46,2 | 4,1 | 4,1 | 0,1 | makaron (mąka **pszenna**) |
| Sos spaghetti | 150 | 260,0 | 19,1 | 6,9 | 6,8 | 4,8 | 4,8 | 0,3 | 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 | 949,1 | 48,4 | 19,0 | 87,9 | 19,4 | 19,4 | 0,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| WTOREK 2024-12-17 | | | | | | | | | | |  |
| 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 |
| Kotlet schabowy | 100 | 290,6 | 17,9 | 7,4 | 11,3 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | schab wieprzowy, 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 | 885,2 | 40,1 | 18,5 | 89,6 | 21,3 | 21,3 | 0,6 |  |
| ŚRODA 2024-12-18 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa jarzynowa z kurczakiem i ziemniakami | 400 | 303,5 | 16,8 | 7,2 | 23,8 | 3,5 | 3,5 | 0,3 | woda, udo z kurczaka, ziemniaki (15%), 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 |
| Pierogi ruskie | 250 | 495,0 | 4,3 | 1,3 | 93,5 | 7,0 | 7,0 | 2,1 | 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 |
|  |  |  | RAZEM | 849,7 | 22,3 | 9,0 | 126,4 | 18,7 | 18,7 | 2,3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CZWARTEK 2024-12-19 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa ogórkowa z ziemniakami | 400 | 336,1 | 14,7 | 6,0 | 30,9 | 6,7 | 6,7 | 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**), marchew, pietruszka, mąka **pszenna**, por, **seler**, cukier, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| 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 |
| Gulasz drobiowy z indyka | 150 | 219,3 | 15,5 | 6,2 | 6,4 | 1,8 | 1,8 | 0,2 | udziec 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 | 830,8 | 31,9 | 12,7 | 88,0 | 17,3 | 17,3 | 2,5 |  |
| PIĄTEK 2024-12-20 | | | | | | | | | | |  |
| 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 |
| 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 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 | 850,4 | 40,3 | 19,0 | 89,5 | 29,3 | 29,3 | 1,7 |  |