|  |  |
| --- | --- |
| WTOREK 2025-01-07 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa barszcz biały z ziemniakami i kiełbasą | 400 | 320,1 | 18,4 | 7,0 | 17,1 | 1,6 | 1,6 | 1,5 | woda, tusza z kurczaka, 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), 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 |
| Makaron z serem białym i cynamonową śmietanką | 300 | 483,0 | 17,5 | 10,4 | 61,5 | 23,0 | 23,0 | 0,2 | 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 | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 891,7 | 36,3 | 17,4 | 100,4 | 42,3 | 42,3 | 1,7 |   |
| ŚRODA 2025-01-08 |   |
| 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 |
| Nóżka z kurczaka pieczona | 100 | 187,0 | 13,8 | 4,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | noga z kurczaka, olej rzepakowy, sól o obniżonej zawartości sodu |
| 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 | 858,7 | 38,5 | 15,3 | 79,8 | 20,9 | 20,9 | 0,6 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| CZWARTEK 2025-01-09 |   |
| 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 |
| Grzanki pszenne | 25 | 75,9 | 2,7 | 1,3 | 11,3 | 1,0 | 1,0 | 0,3 | chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), oliwa z oliwek |
| Makaron spaghetti pełnoziarnisty | 180 | 280,8 | 2,5 | 0,5 | 46,8 | 1,8 | 1,8 | 0,1 | mąka pełnoziarnista z **pszenicy** durum |
| 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 | 864,8 | 37,5 | 15,6 | 97,5 | 22,4 | 22,4 | 0,8 |   |
| PIĄTEK 2025-01-10 |   |
| 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 |
| Naleśniki z serkiem mascarpone i ricottą | 150 | 365,3 | 15,3 | 9,0 | 45,5 | 21,0 | 21,0 | 0,1 | 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 | 939,7 | 44,0 | 21,1 | 110,1 | 53,8 | 53,8 | 0,3 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2025-01-13 |   |
| 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 | 350 | 435,0 | 0,6 | 0,2 | 105,0 | 37,0 | 37,0 | 0,0 | ryż jaśminowy (ryż jaśminowy, sól o obniżonej zawartości sodu) (67%), jabłko (25%), 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 | 870,4 | 18,5 | 7,4 | 157,2 | 58,3 | 58,3 | 0,2 |   |
| WTOREK 2025-01-14 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z kluseczkami z lanego ciasta | 400 | 359,9 | 16,8 | 6,4 | 28,7 | 8,6 | 8,6 | 0,4 | woda, tusza z kurczaka, kluski z lanego ciasta (**jaja**, mąka **pszenna**, sól o obiżonej zawartości sodu) (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 z kurczaka w chrupiącej panierce z sezamem | 100 | 227,1 | 10,2 | 4,6 | 10,4 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | filet z kurczaka (90%), olej rzepakowy, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna** (78%), woda, drożdże, sól), skrobia ziemniaczana, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy **jęczmienny**, cukier, sól, barwniki: karoteny, karmel), **sezam** (2%), **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 | 882,0 | 36,6 | 15,6 | 88,4 | 20,5 | 20,5 | 0,8 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2025-01-15 |   |
| 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 |
| Grzanki pszenne | 25 | 75,9 | 2,7 | 1,3 | 11,3 | 1,0 | 1,0 | 0,3 | chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), oliwa z oliwek |
| Kluseczki leniwe | 250 | 360,4 | 7,3 | 3,9 | 49,1 | 4,4 | 4,4 | 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 | 917,9 | 32,9 | 16,7 | 121,7 | 34,5 | 34,5 | 0,8 |   |
| CZWARTEK 2025-01-16 |   |
| 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 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 |
| 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 | 29,2 | 10,0 | 91,9 | 14,0 | 14,0 | 2,0 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PIĄTEK 2025-01-17 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa bulion z makaronem muszelkowym i warzywami | 400 | 338,4 | 10,3 | 2,7 | 38,5 | 5,8 | 5,8 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**) (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 |
| 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 | 865,5 | 36,5 | 16,0 | 94,4 | 19,7 | 19,7 | 1,6 |   |