|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2025-03-03 |   |
| 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 |
| 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 |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 918,3 | 24,1 | 8,8 | 133,7 | 26,8 | 26,8 | 3,6 |   |
| WTOREK 2025-03-04 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa bulion z makaronem muszelki 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 mielony | 100 | 207,0 | 12,2 | 4,2 | 10,2 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | mięso wieprzowe (35%), mięso z indyka (35%), 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), **jaja**, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Marchewka z groszkiem zasmażana | 70 | 65,7 | 3,1 | 1,8 | 7,5 | 2,9 | 2,9 | 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 | 862,0 | 35,1 | 14,5 | 94,8 | 18,7 | 18,7 | 1,1 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2025-03-05 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana z kiełbasą | 400 | 434,0 | 28,4 | 12,6 | 32,9 | 3,9 | 3,9 | 2,1 | 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), 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 |
| Bułki na parze | 150 | 336,0 | 3,0 | 0,5 | 73,2 | 14,9 | 14,9 | 0,5 | mąka **pszenna**, drożdże, woda, olej rzepakowy, cukier, sól, **mleko** pełne w proszku |
| Koktajl malinowo-truskawkowy na jogurcie naturalnym | 100 | 72,0 | 2,1 | 1,4 | 10,6 | 8,5 | 8,5 | 0,1 | jogurt naturalny (**mleko**, żywe kultury bakterii) (65%), truskawki (15%), maliny (15%), 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 |
| Domowe ciasto czekoladowe | 50 | 176,2 | 8,9 | 4,2 | 21,2 | 12,7 | 12,7 | 0,0 | cukier, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, woda, kakao, soda oczyszczona (wodorowęglan sodu) |
|   |   |   | RAZEM | 1054,8 | 42,6 | 18,6 | 145,7 | 47,7 | 47,7 | 2,7 |   |
| CZWARTEK 2025-03-06 |   |
| 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 |
| Placki ziemniaczane pieczone | 180 | 293,1 | 12,2 | 5,7 | 40,9 | 1,0 | 1,0 | 0,1 | ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, cebula, czosnek, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| Gulasz wieprzowy | 150 | 262,2 | 20,7 | 7,7 | 4,8 | 0,9 | 0,9 | 0,1 | mięso wieprzowe (szynka) (59%), woda, cebula, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), mąka **pszenna**, czosnek, papryka słodka (przyprawa), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| 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 | 1049,0 | 61,4 | 25,5 | 81,9 | 12,9 | 12,9 | 1,6 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PIĄTEK 2025-03-07 |   |
| 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 |
| 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 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 marchewki i jabłka | 70 | 31,9 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 4,4 | 4,4 | 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 | 880,4 | 38,0 | 17,1 | 97,2 | 20,0 | 20,0 | 1,3 |   |
| PONIEDZIAŁEK 2025-03-10 |   |
| 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 |
| Makaron spaghetti | 180 | 226,8 | 1,1 | 0,0 | 46,2 | 4,1 | 4,1 | 0,1 | makaron (mąka **pszenna**) |
| Sos spaghetti | 180 | 312,0 | 23,0 | 8,3 | 8,2 | 5,8 | 5,8 | 0,4 | 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 |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|   |   |   | RAZEM | 931,0 | 41,2 | 15,5 | 100,0 | 31,2 | 31,2 | 0,7 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| WTOREK 2025-03-11 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z kaszą bulgur | 400 | 343,4 | 15,0 | 6,1 | 35,4 | 8,2 | 8,2 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, kasza bulgur (**pszenica** durum) (20%), pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, marchew, pietruszka, por, **seler**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, 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 |
| 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 | 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 | 774,5 | 34,3 | 13,7 | 81,2 | 17,9 | 17,9 | 0,6 |   |
| ŚRODA 2025-03-12 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa gulaszowa | 400 | 369,4 | 21,5 | 8,5 | 31,0 | 4,0 | 4,0 | 0,2 | woda, ziemniaki, mięso wieprzowe (szynka) (15%), cebula, pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), marchew, papryka, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, czosnek, papryka słodka (przyprawa), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Zapiekanka makaronowa z serem białym | 180 | 298,5 | 9,9 | 6,0 | 40,7 | 13,4 | 13,4 | 0,1 | makaron (mąka **pszenna**), ser biały (**mleko**, kultury bakterii mlekowych) (25%), cukier, śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie |
| Polewa śmietanowa z cynamonem | 80 | 173,9 | 15,3 | 9,2 | 6,6 | 6,6 | 6,6 | 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 |
| Ciasto jogurtowe | 50 | 184,2 | 7,8 | 3,7 | 26,4 | 15,5 | 15,5 | 0,0 | mąka **pszenna**, cukier, **mleko**, żywe kultury bakterii (17%), olej rzepakowy, **jaja**, cukier puder, proszek do pieczenia |
|   |   |   | RAZEM | 1062,6 | 54,6 | 27,5 | 112,5 | 47,2 | 47,2 | 0,4 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| CZWARTEK 2025-03-13 |   |
| 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 |
| 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 pomidorowym | 150 | 295,8 | 13,3 | 3,8 | 20,4 | 2,3 | 2,3 | 0,5 | udziec 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), **jaja**, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu, sos pomidorowy (pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy) (42%), woda, cebula, pietruszka, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), marchew, mąka **pszenna**, czosnek, cukier, majeranek, oregano, 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 | 921,2 | 30,2 | 10,9 | 115,9 | 23,0 | 23,0 | 2,3 |   |
| PIĄTEK 2025-03-14 |   |
| 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 | 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 jogurtowa | 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 |
|   |   |   | RAZEM | 921,4 | 39,2 | 18,6 | 111,7 | 49,5 | 49,5 | 0,5 |   |