|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2025-03-31 |   |
| 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 |
| Pierogi leniwe | 200 | 368,3 | 15,1 | 9,0 | 29,6 | 5,3 | 5,3 | 0,2 | ser biały (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), mąka **pszenna**, **jaja**, śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie, 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 |
|   |   |   | RAZEM | 921,0 | 34,6 | 18,6 | 108,0 | 15,9 | 15,9 | 1,0 |   |
| WTOREK 2025-04-01 |   |
| 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 |
| 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 | 70 | 43,6 | 1,3 | 0,7 | 7,9 | 4,9 | 4,9 | 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 | 842,1 | 34,6 | 16,8 | 93,8 | 22,8 | 22,8 | 0,5 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2025-04-02 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa gulaszowa z ziemniakami | 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 |
| 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 | 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 |
| Muffinki z cynamonem | 50 | 226,2 | 15,7 | 7,3 | 18,8 | 9,3 | 9,3 | 0,0 | **jaja**, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, cukier, proszek do pieczenia, cynamon (<1%) |
|   |   |   | RAZEM | 1040,3 | 42,5 | 17,7 | 141,4 | 44,4 | 44,4 | 0,8 |   |
| CZWARTEK 2025-04-03 |   |
| 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 ziołowe | 25 | 82,2 | 2,9 | 1,3 | 11,7 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | bułka **pszenna** (mąka **pszenna** (69%), woda, mąka **żytnia** (3%), drożdże, sól, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cukier, mąka ze słodu pszennego, mąka ze słodu jęczmiennego), oliwa z oliwek, zioła prowansalskie (tymianek, bazylia, cząber, majeranek, rozmaryn, oregano, liść laurowy) |
| 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 |
| Zrazik wieprzowy smażony | 100 | 281,3 | 20,6 | 7,9 | 10,2 | 0,5 | 0,5 | 0,3 | mięso wieprzowe (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 |
| Sos pomidorowo-paprykowy | 100 | 53,4 | 1,3 | 0,7 | 8,6 | 2,8 | 2,8 | 0,1 | 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 |
| 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 | 966,4 | 38,9 | 15,7 | 114,6 | 23,5 | 23,5 | 2,2 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PIĄTEK 2025-04-04 |   |
| 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 białej kapusty i marchewki | 70 | 36,2 | 1,5 | 0,7 | 6,0 | 1,6 | 1,6 | 0,0 | kapusta biała (75%), marchew (17%), cebula, olej rzepakowy, 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 | 877,1 | 39,6 | 19,1 | 92,9 | 18,1 | 18,1 | 1,3 |   |
| PONIEDZIAŁEK 2025-04-07 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana z prażoną cebulką | 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 |
| Makaron spaghetti | 180 | 226,8 | 1,1 | 0,0 | 46,2 | 4,1 | 4,1 | 0,1 | makaron (mąka **pszenna**) |
| Sos spaghetti | 170 | 294,7 | 21,7 | 7,8 | 7,7 | 5,4 | 5,4 | 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 | 957,0 | 40,6 | 15,0 | 106,2 | 30,9 | 30,9 | 0,7 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| WTOREK 2025-04-08 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa krem z warzyw | 400 | 228,4 | 12,9 | 6,9 | 28,9 | 7,2 | 7,2 | 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 | 25 | 126,3 | 7,4 | 2,6 | 10,3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 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 |
| 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 o smaku kebab-gyros | 100 | 169,8 | 11,6 | 3,6 | 0,9 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | udo z kurczaka (90%), jogurt (**mleko**, żywe kultury bakterii), przyparawa do kebaba (sól, papryka słodka, czosnek, cukier, nasiona kolendry, **gorczyca** biała, majeranek, rozmaryn, owoc jałowca, cebula (1,7%), chili, kurkuma, ziele angielskie, goździk, bazylia, cząber, pieprz czarny, natka pietruszki), czosnek, 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 | 803,3 | 41,3 | 17,6 | 85,1 | 17,5 | 17,5 | 1,4 |   |
| ŚRODA 2025-04-09 |   |
| 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 |
| 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 | 971,8 | 33,5 | 13,8 | 129,6 | 17,8 | 17,8 | 2,2 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| CZWARTEK 2025-04-10 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pieczarkowa z ziemniakami | 400 | 273,0 | 12,1 | 4,3 | 24,3 | 2,6 | 2,6 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, ziemniaki (15%), pieczarki (12%), **mleko** 2%, cebula, pietruszka, marchew, mąka **pszenna**, **seler**, olej rzepakowy, natka pietruszki, por, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Gołąbki z ryżem i mięsem | 250 | 479,1 | 28,3 | 10,9 | 37,7 | 0,9 | 0,9 | 0,2 | kapusta biała, mięso wieprzowe (38%), ryż biały (15%), cebula, olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Sos pomidorowy | 150 | 66,4 | 1,8 | 1,1 | 10,7 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 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 |
| 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 | 855,0 | 42,4 | 16,3 | 80,5 | 15,9 | 15,9 | 0,6 |   |
| PIĄTEK 2025-04-11 |   |
| 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 białą kiełbasą | 400 | 307,4 | 18,0 | 6,8 | 14,8 | 1,5 | 1,5 | 1,2 | woda, tusza z kurczaka, kiełbasa biała (mięso wieprzowe 94%, sól, czosnek suszony granulowany, pieprz, majeranek, jelito wieprzowe), ziemniaki (10%), woda, mąka **żytnia**, sól, czosnek, przyprawy, cebula, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji mlekowej), **mleko** 2%, mąka **pszenna**, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Makaron z serem białym i cukrem | 300 | 495,9 | 17,0 | 10,4 | 64,6 | 22,5 | 22,5 | 0,1 | makaron (mąka **pszenna**) (60%), ser biały (**mleko**, kultury bakterii mlekowych) (35%), śmietanka (z **mleka**), kultury mleczarskie, cukier |
| Mus malinowy | 100 | 58,9 | 0,2 | 0,0 | 18,4 | 10,7 | 10,7 | 0,0 | maliny (70%), 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 |
|   |   |   | RAZEM | 898,9 | 35,4 | 17,3 | 105,6 | 42,5 | 42,5 | 1,3 |   |