|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2025-04-14 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa rosół z makaronem | 400 | 395,2 | 13,9 | 4,0 | 36,9 | 6,4 | 6,4 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**, **jaja** 9%) (30%), 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 |
| Kurczak pieczony | 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 |
| Surówka colesław | 70 | 32,0 | 0,4 | 0,2 | 7,0 | 2,3 | 2,3 | 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 | 865,0 | 37,5 | 14,7 | 82,5 | 18,2 | 18,2 | 0,6 |   |
| WTOREK 2025-04-15 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa koperkowa z ziemniakami | 400 | 311,0 | 15,6 | 6,7 | 25,7 | 4,3 | 4,3 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, ziemniaki (20%), marchew, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji mlekowej), **mleko** 2%, koper (4%), pietruszka, **seler**, por, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, ziele angielskie, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Łazanki z mięsem i kapustą | 350 | 508,5 | 23,2 | 12,8 | 49,8 | 4,5 | 4,5 | 0,2 | makaron (mąka **pszenna**), mięso wieprzowe (20%), mięso wołowe (10%), kapusta biała (15%), cebula, olej rzepakowy, 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 | 856,2 | 39,0 | 19,6 | 83,2 | 16,6 | 16,6 | 0,4 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2025-04-16 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa żurek z ziemniakami i białą kiełbasą | 400 | 208,3 | 9,4 | 4,4 | 24,6 | 1,5 | 1,5 | 0,9 | woda, ziemniaki, kiełbasa biała (mięso wieprzowe 94%, sól, czosnek suszony granulowany, pieprz, majeranek, jelito wieprzowe), 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 |
| 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 |
| 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 |
| Sałatka z buraków, papryki i cebuli | 70 | 56,8 | 3,6 | 1,7 | 6,0 | 3,8 | 3,8 | 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 | 778,1 | 43,1 | 19,6 | 74,1 | 15,6 | 15,6 | 1,2 |   |
| CZWARTEK 2025-04-17 |   |
| 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 |
| Kasza bulgur ugotowana | 180 | 202,8 | 0,6 | 0,1 | 46,8 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | **pszenica** durum |
| 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 | 913,6 | 31,9 | 11,2 | 106,8 | 14,5 | 14,5 | 2,0 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PIĄTEK 2025-04-18 |   |
| 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, ogórka i marchewki | 80 | 41,7 | 1,8 | 0,8 | 6,3 | 1,5 | 1,5 | 0,2 | kapusta biała (75%), ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy, czosnek, koper, chrzan, sól) (9%), marchew (8%), 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 | 882,6 | 39,9 | 19,2 | 93,2 | 18,0 | 18,0 | 1,4 |   |
| PONIEDZIAŁEK 2025-04-21 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa jarzynowa z kurczakiem i makaronem orzo | 400 | 337,1 | 18,4 | 7,7 | 27,0 | 3,9 | 3,9 | 0,3 | woda, udo z kurczaka, makaron ugotowany orzo ( (10%), ziemniaki, 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 | 883,3 | 23,9 | 9,5 | 129,6 | 19,1 | 19,1 | 2,3 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| WTOREK 2025-04-22 |   |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem | 400 | 304,9 | 12,3 | 5,0 | 30,0 | 9,5 | 9,5 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**) (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 ugotowane | 180 | 153,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 0,9 | 0,9 | 0,0 | ziemniaki, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kotlet z indyka | 100 | 209,6 | 9,5 | 4,4 | 11,3 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | filet z indyka, bułka tarta (mąka **pszenna** (78%), woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, **jaja**, mąka **pszenna**, **mleko** 2%, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz |
| 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 | 769,9 | 25,1 | 11,3 | 92,6 | 21,6 | 21,6 | 0,6 |   |
| ŚRODA 2025-04-23 |   |
| 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 kremową polewą z serka mascarpone i ricotty | 200 | 468,1 | 16,8 | 9,4 | 63,5 | 22,7 | 22,7 | 0,2 | ciasto naleśnikowe (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**), mascarpone (śmietanka pasteryzowana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (10%), 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 |
|   |   |   | RAZEM | 990,4 | 45,2 | 21,5 | 114,1 | 45,5 | 45,5 | 0,3 |   |