|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2025-05-05 | 1 |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | 1 |
| 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 | 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 | 974,3 | 41,8 | 15,5 | 106,7 | 31,2 | 31,2 | 0,7 |   |
| WTOREK 2025-05-06 | 2 |
| 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 |
| 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 | 882,9 | 38,6 | 15,3 | 84,6 | 21,5 | 21,5 | 0,6 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| ŚRODA 2025-05-07 | 3 |
| 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 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 |
| 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 | 990,2 | 35,7 | 14,6 | 143,8 | 47,8 | 47,8 | 0,8 |   |
| CZWARTEK 2025-05-08 | 4 |
| 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 |
| Groszek ptysiowy | 10 | 50,5 | 3,0 | 1,0 | 4,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 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 |
| 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 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 | 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 | 866,7 | 37,8 | 14,5 | 93,3 | 20,9 | 20,9 | 2,1 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| PIĄTEK 2025-05-09 | 5 |
| 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 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 | 904,9 | 42,4 | 20,4 | 92,8 | 20,4 | 20,4 | 2,2 |   |
| PONIEDZIAŁEK 2025-05-12 | 6 |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą | 400 | 400,7 | 8,7 | 3,2 | 66,8 | 1,6 | 1,6 | 0,9 | woda, groch żółty, 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, mąka pszenna, marchew, pietruszka, **seler**, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, majeranek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie |
| Ryż zapiekany z prażonym jabłkiem i cynamonem | 250 | 290,8 | 0,5 | 0,2 | 69,6 | 18,9 | 18,9 | 0,0 | ryż ugotowany (ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu), jabłko (25%), cukier, cynamon |
| Polewa śmietanowa | 100 | 195,0 | 16,4 | 9,9 | 8,4 | 8,4 | 8,4 | 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 |
|   |   |   | RAZEM | 923,1 | 25,8 | 13,4 | 152,5 | 36,7 | 36,7 | 1,0 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| WTOREK 2025-05-13 | 7 |
| 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 | 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 | 806,2 | 41,4 | 17,7 | 85,7 | 17,6 | 17,6 | 1,4 |   |
| ŚRODA 2025-05-14 | 8 |
| 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 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 | 945,0 | 53,2 | 27,3 | 70,3 | 16,1 | 16,1 | 0,5 |   |

|  |  |
| --- | --- |
| CZWARTEK 2025-05-15 | 9 |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | Zupa pieczarkowa z makaronem | 400 | 297,6 | 12,5 | 4,3 | 27,7 | 3,7 | 3,7 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka pszenna) (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 |
| 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 | 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 | 802,5 | 32,3 | 15,1 | 87,2 | 19,0 | 19,0 | 0,4 |   |
| PIĄTEK 2025-05-16 | 10 |
| 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 |   |