|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2025-05-19 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| 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 |
| Ryż ugotowany | 180 | 216,0 | 0,4 | 0,2 | 49,7 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Kurczak w kremowym sosie koperkowym | 150 | 251,7 | 13,6 | 7,0 | 4,4 | 1,0 | 1,0 | 0,2 | filet z kurczaka (75%), śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)), mąka **pszenna**, koper (3%), olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| Surówka z marchewki i jabłka | 80 | 36,4 | 0,2 | 0,0 | 8,7 | 5,0 | 5,0 | 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 |  | 813,6 | 28,5 | 12,9 | 91,0 | 17,1 | 17,1 | 0,5 |  |
| WTOREK 2025-05-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| Zupa grysikowa z zieloną pietruszką | 400 | 476,8 | 12,7 | 4,3 | 67,1 | 5,6 | 5,6 | 0,4 | woda, tusza z kurczaka, kasza manna (**pszenica**), marchew, pietruszka, **seler**, por, olej rzepakowy, 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 |
| Eskalopki drobiowe z kurczaka | 100 | 124,8 | 2,9 | 0,8 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | filet z kurczaka, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, pieprz, sól o obniżonej zawartości sodu |
| 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 |  | 889,0 | 25,5 | 11,1 | 115,2 | 17,7 | 17,7 | 0,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ŚRODA 2025-05-21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami | 400 | 456,8 | 10,0 | 2,5 | 53,1 | 4,0 | 4,0 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, soczewica czerwona (20%), ziemniaki (10%), pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), marchew, pietruszka, **seler**, cebula, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, oregano, tymianek, 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 |  | 976,2 | 35,3 | 17,8 | 96,4 | 17,5 | 17,5 | 0,6 |  |
| CZWARTEK 2025-05-22 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| 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 |
| Bitka schabowa w sosie własnym | 100 | 184,9 | 10,7 | 3,9 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | schab wieprzowy, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, 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 |  | 807,1 | 29,3 | 11,2 | 88,1 | 12,3 | 12,3 | 1,8 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIĄTEK 2025-05-23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| Zupa krem z pieczonych warzyw | 400 | 232,6 | 13,0 | 6,9 | 30,4 | 7,5 | 7,5 | 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 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) |
| 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 |  | 819,6 | 39,4 | 20,3 | 98,3 | 19,4 | 19,4 | 1,1 |  |
| PONIEDZIAŁEK 2025-05-26 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| Zupa ogórkowa z ziemniakami | 400 | 336,1 | 14,7 | 6,0 | 30,9 | 6,7 | 6,7 | 0,9 | woda, tusza z kurczaka, ziemniaki (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 |
| 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 |
| RAZEM |  | 911,6 | 38,9 | 14,4 | 93,1 | 24,4 | 24,4 | 1,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| WTOREK 2025-05-27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| 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 |
| Sznycel drobiowy z indyka | 100 | 247,4 | 16,9 | 6,6 | 10,2 | 0,5 | 0,5 | 0,3 | udziec z indyka (65%), 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 |
| Marchewka z groszkiem zasmażana | 80 | 75,1 | 3,5 | 2,1 | 8,6 | 3,3 | 3,3 | 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 |  | 817,1 | 33,0 | 13,7 | 92,5 | 22,0 | 22,0 | 0,6 |  |
| ŚRODA 2025-05-28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CZWARTEK 2025-05-29 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| Zupa koperkowa z ziemniakami | 400 | 352,5 | 20,3 | 9,2 | 25,4 | 4,2 | 4,2 | 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 |
| 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 | 100 | 174,8 | 13,8 | 5,1 | 3,2 | 0,6 | 0,6 | 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 | 80 | 64,9 | 4,1 | 2,0 | 6,9 | 4,3 | 4,3 | 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 |  | 831,6 | 39,5 | 16,6 | 84,7 | 17,2 | 17,2 | 0,4 |  |
| PIĄTEK 2025-05-30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POTRAWA | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| 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 |
| Racuchy drożdżowe z jabłkami | 200 | 367,7 | 13,0 | 6,1 | 53,8 | 13,1 | 13,1 | 0,0 | **mleko** 2%, jabłko (30%), mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, drożdże (3%), cukier, cukier waniliowy (cukier, etylowanilina, ekstrakt wanilii), sól o obniżonej zawartości sodu |
| Polewa jogurtowo-śmietanowa | 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 |  | 957,7 | 49,5 | 23,3 | 97,2 | 32,1 | 32,1 | 0,4 |  |