|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK 2024-09-30 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa krem z warzyw | 400 | 211,4 | 12,9 | 6,9 | 24,9 | 7,1 | 7,1 | 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 | 20 | 101,0 | 5,9 | 2,1 | 8,2 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 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 |
| 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 | 887,9 | 43,0 | 17,3 | 95,3 | 25,2 | 25,2 | 1,0 |  |
| WTOREK 2024-10-01 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa pomidorowa z ryżem | 400 | 307,2 | 12,3 | 5,2 | 31,7 | 8,7 | 8,7 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, ryż ugotowany (ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu) (15%), pomidory krojone (pomidory, sok pomidorowy, kwasek cytrynowy), śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), **mleko** 2%, marchew, pietruszka, por, **seler**, mąka **pszenna**, 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 |
| Kotlet schabowy | 100 | 290,6 | 17,9 | 7,4 | 11,3 | 0,5 | 0,5 | 0,2 | schab wieprzowy, bułka tarta (mąka **pszenna** (78%), woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, **jaja**, mąka **pszenna**, **mleko** 2%, 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 | 879,5 | 39,7 | 17,1 | 88,7 | 18,7 | 18,7 | 0,7 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ŚRODA 2024-10-02 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa ziemniaczana | 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 |
| Pierogi z truskawkami | 200 | 342,0 | 2,8 | 0,4 | 68,0 | 10,6 | 10,6 | 0,3 | ciasto pierogowe: mąka **pszenna**, woda, błonnik **pszenny**, olej rzepakowy, sól, kurkuma nadzienie (38%): truskawki (83%), cukier, skrobie modyfikowane |
| Polewa śmietanowa | 100 | 217,4 | 19,1 | 11,5 | 8,3 | 8,3 | 8,3 | 0,1 | śmietana (śmietana 30% (z **mleka**)) (60%), 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 |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|  |  |  | RAZEM | 994,8 | 39,7 | 19,1 | 128,5 | 40,2 | 40,2 | 0,7 |  |
| CZWARTEK 2024-10-03 | | | | | | | | | | |  |
| 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 |
| 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 | 868,4 | 37,6 | 18,6 | 91,2 | 27,8 | 27,8 | 0,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PIĄTEK 2024-10-04 | | | | | | | | | | |  |
| 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 |
| Kluseczki leniwe | 200 | 288,3 | 5,8 | 3,1 | 39,3 | 3,5 | 3,5 | 0,2 | ser biały (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, 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 |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|  |  |  | RAZEM | 916,9 | 44,1 | 21,3 | 94,0 | 24,2 | 24,2 | 0,4 |  |
| PONIEDZIAŁEK 2024-10-07 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa krem z czerwonej soczewicy | 400 | 593,2 | 11,2 | 2,7 | 72,7 | 4,5 | 4,5 | 0,3 | woda, soczewica czerwona 30%), tusza z kurczaka, ziemniaki, 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 |
| Grzanki ziołowe | 10 | 32,9 | 1,1 | 0,5 | 4,7 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 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) |
| Pierogi ruskie | 200 | 396,0 | 3,4 | 1,0 | 74,8 | 5,6 | 5,6 | 1,6 | 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 | 1125,3 | 17,3 | 4,8 | 175,3 | 28,5 | 28,5 | 2,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| WTOREK 2024-10-08 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa rosół z makaronem | 400 | 371,0 | 13,8 | 3,9 | 32,1 | 5,9 | 5,9 | 0,3 | woda, tusza z kurczaka, makaron (mąka **pszenna**, **jaja** 9%) (25%), 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 |
| Sznycel drobiowy z indyka | 100 | 197,4 | 11,1 | 5,2 | 10,2 | 0,5 | 0,5 | 0,3 | filet 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 |
| 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 | 869,0 | 35,8 | 15,8 | 89,9 | 21,4 | 21,4 | 0,7 |  |
| ŚRODA 2024-10-09 | | | | | | | | | | |  |
| 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 |
| Naleśniki z serkiem mascarpone i ricottą | 200 | 487,1 | 20,4 | 12,1 | 60,7 | 27,9 | 27,9 | 0,2 | ciasto naleśnikowe (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**), mascarpone (śmietanka pasteryzowana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) (15%), ser ricotta (serwatka z **mleka** krowiego, **mleko** pasteryzowane, śmietana (z **mleka**), sól) (5%), cukier, olej rzepakowy |
| Mus truskawkowo-malinowy | 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 |
| Jabłko | 100 | 52,0 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | jabłko |
|  |  |  | RAZEM | 939,3 | 37,9 | 19,3 | 122,0 | 61,7 | 61,7 | 0,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CZWARTEK 2024-10-10 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa ogórkowa z ziemniakami | 400 | 349,8 | 16,1 | 7,0 | 30,9 | 6,9 | 6,9 | 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**), 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 |
| Kasza bulgur ugotowana | 180 | 202,8 | 0,6 | 0,1 | 46,8 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | **pszenica** durum |
| 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 |
| 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 | 800,5 | 31,1 | 12,4 | 96,6 | 18,2 | 18,2 | 1,1 |  |
| PIĄTEK 2024-10-11 | | | | | | | | | | |  |
| POTRAWA | | | G [g] | E [kcal] | T [g] | NKT [g] | W [g] | C [g] | B [g] | S [g] | SKŁADNIKI |
| OBIAD | | Zupa koperkowa z ryżem | 400 | 355,1 | 18,2 | 7,7 | 31,0 | 3,2 | 3,2 | 0,2 | woda, tusza z kurczaka, ryż ugotowany (ryż biały, sól o obniżonej zawartości sodu) (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 |
| 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 |
| Mizeria | 80 | 33,2 | 2,2 | 1,4 | 3,0 | 1,7 | 1,7 | 0,0 | ogórek zielony, śmietana (śmietana 18% (z **mleka**), kultury bakterii fermentacji **mlekowej**), 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 | 851,4 | 42,2 | 20,5 | 84,0 | 14,9 | 14,9 | 0,6 |  |