

## PONIEDZIAŁEK 29.03

### ŚNIADANIE

Śmietankowy kurczak - Z kurczakiem, śmietaną i ryżem (7, 9)

*Lub zupa mleczna: Jaglanka*

### II ŚNIADANIE

Karkówka w ziołach - Z wieprzowiną, papryką i ziołami (7, 9)

### OBIAD

Królewska - Drobiowa z warzywami (7, 9, 12)

### PODWIECZOREK

Zupa torreadora - Z wołowiną i pomidorami (9)

### KOLACJA

Złocista - Kalafiorowo - kokosowa z curry (9, 12)

## WTOREK 30.03

### ŚNIADANIE

Wieprz na ostro - Pikantna z wieprzowiną (9, 12)

*Lub zupa mleczna: Owsianka*

### II ŚNIADANIE

Kurczak na zielono - Ze szpinakiem i cukinią (1, 7, 9)

### OBIAD

Caldo verde - Z chorizo i jarmużem (7, 9)

### PODWIECZOREK

Ognisty tuńczyk - Z tuńczykiem, pomidorami i chili (4, 9)

### KOLACJA

Rubinowa ze Lwowa - Barszcz ukraiński (7, 9, 12)

## ŚRODA 31.03

### ŚNIADANIE

Rosolnik - Rosół Drobiowy z kaszą manną (1, 9)

*Lub zupa mleczna: Komosanka*

### II ŚNIADANIE

Chrzeanówka - Chrzeanowa z makaronem (1, 7, 9)

### OBIAD

Kurczak w Meksyku - Z kurczakiem, ryżem i warzywami (7, 9)

### PODWIECZOREK

Wykwintna jarmużanka - Z polędwiczką, ciecierzycą i jarmużem (9)

### KOLACJA

Ulubiona - Pomidorowa z makaronem (1, 7, 9)

## CZWARTEK 01.04

### ŚNIADANIE

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

*Lub zupa mleczna z kluseczkami*

### II ŚNIADANIE

Nie bocz się! - Boczniakowa z wołowiną (1, 9, 12)

### OBIAD

Cytrynówka - Cytrynowa z kurczkiem i ryżem (7, 9)

### PODWIECZOREK

Bolońska - Z wołowiną i pomidorami (1, 9)

### KOLACJA

Młody burak - Z botwiną i koperkiem (7, 9)

## PIĄTEK 02.04

### ŚNIADANIE

Pora na kurczaka - Porowa z kurczakiem (7, 9)

*Lub zupa mleczna: Jaglanka*

### II ŚNIADANIE

Kremowa paprykowa - Z kurczakiem, papryką i makaronem (1, 7, 9)

### OBIAD

Carbonara - Z makaronem, szynką i śmietaną (1, 7, 9)

### PODWIECZOREK

Aromatyczna - Z indykiem i warzywami (7, 9, 12)

### KOLACJA

Boska szczawiowa - Z włośczyzną i ziemniakami (7, 9, 12)

## SOBOTA 03.04

### ŚNIADANIE

Bulgurowy rosółek - Rosół z kurczakiem i kaszą bulgur (1, 9)

*Lub zupa mleczna: Owsianka*

### II ŚNIADANIE

Włoska robota - Z kapusty włoskiej z indykiem (7, 9)

### OBIAD

Pierogi z okrasą - Z boczkiem, cebulą i twarogiem (7, 9)

### PODWIECZOREK

Kurczak w czerwieni - Z kurczakiem, pomidorami i papryką (9, 12)

### KOLACJA

Z rumieńcem - Zabieleny barszcz (7, 9)

## NIEDZIELA 04.04

### ŚNIADANIE

Chrzanię to! - Chrzanowa z kiełbasą (7, 9, 12)

*Lub zupa mleczna: Komosanka*

### II ŚNIADANIE

Smak Domu - Rosół drobiowy z makaronem (1, 9)

### OBIAD

Tradycyjny żurek - Żur z białą kiełbasą i warzywami (1, 7, 9, 12)

### PODWIECZOREK

Łososiowe pole - Z łososiem i kukurydzą (4, 7, 9)

### KOLACJA

Pieczarki czar - Pieczarkowa (7, 9)

## PONIEDZIAŁEK 05.04

### ŚNIADANIE

KartofLOVA - Z ziemniakami i wołowiną (7, 9)

*Lub zupa mleczna z kluseczkami*

### II ŚNIADANIE

Dumny koper - Koperkowa z klopsikami (1, 3, 7, 9)

### OBIAD

Rosolnik - Rosół drobiowy z kaszą manną (1, 9)

### PODWIECZOREK

Tatarska - Z wołowiną i marynowanymi warzywami (9, 10, 12)

### KOLACJA

Pieczarkowa na zakwasie - Żurek z pieczarkami (1, 7, 9)

## WTOREK 06.04

### ŚNIADANIE

Łososiowe pole - Z łososiem i kukurydzą (4, 7, 9)

*Lub zupa mleczna: Jaglanka*

### II ŚNIADANIE

Ba, Tato! - Z batatami, kurczakiem i warzywami (1, 7, 9)

### OBIAD

Tradycyjny żurek - Żur z białą kiełbasą i warzywami (1, 7, 9, 12)

### PODWIECZOREK

Groszku troszkę - Z indykiem, groszkiem i bulgurem (1, 9, 12)

### KOLACJA

Paprykówka - Z papryką, ziemniakami i makaronem (1, 9)

## ŚRODA 07.04

### ŚNIADANIE

Kurczak w buraczkach - Z kurczakiem i burakami (9)

*Lub zupa mleczna: Owsianka*

### II ŚNIADANIE

KartofLOVA - Z ziemniakami i wołowiną (7, 9)

### OBIAD

Gra w polo - Z kurczakiem, cukinią i bulgurem (1, 7, 9)

### PODWIECZOREK

Kaszubska pieczarkowa - Z pieczarkami i marynowaną papryką (7, 9)

### KOLACJA

Soczysty pomidor - Z pomidorami i makaronem (1, 7, 9)

## CZWARTEK 08.04

### ŚNIADANIE

Smak domu - Rosół Drobiowy z makaronem (1, 9)

*Lub zupa mleczna: Komosanka*

### II ŚNIADANIE

Pachnący indyk - Z cukinii z indykiem i ziołami (7, 9)

### OBIAD

Pora na chorizo - Z chorizo, ziemniakami i porem (7, 9)

### PODWIECZOREK

Zimowa - Z wołowiną, brukwią i jarmużem (7, 9)

### KOLACJA

Minestrone - Z papryką, cukinią i bakłażanem (9)

## PIĄTEK 09.04

### ŚNIADANIE

Zapach orientu - Z kurczakiem i mlekiem kokosowym (9)

*Lub zupa mleczna z kluseczkami*

### II ŚNIADANIE

Kurczak w garniturze - Ogórkowa z kurczakiem (7, 9)

### OBIAD

Świnka z klasą - Z polędwiczką i suszonymi pomidorami (7, 9, 12)

### PODWIECZOREK

Tatarska - Z wołowiną i marynowanymi warzywami (9, 10, 12)

### KOLACJA

Jak u mamy - Pomidorowa z zacierkami (1, 3, 7, 9)

## SOBOTA 10.04

### ŚNIADANIE

Kolorowy indyk - Z indykiem, papryką i marchewką (7, 9)

*Lub zupa mleczna: Jaglanka*

### II ŚNIADANIE

Hiszpańska - Z chorizo, batatami i papryką (9, 12)

### OBIAD

Amerykański sen - Kukurydziano - dyniowa z kurczakiem (7, 9, 12)

### PODWIECZOREK

Po włosku - Z wołowiną, pomidorami i makaronem (1, 9)

### KOLACJA

Wesoły kalafiorek - Kalafiorowa (7, 9)

## NIEDZIELA 11.04

### ŚNIADANIE

Węgierski rosół - Z zacierką i wędzoną papryką (1, 3, 9)

*Lub zupa mleczna: Owsianka*

### II ŚNIADANIE

Wspomnienie lata - Z suszonymi pomidorami i kuskusem (1, 7, 9, 12)

### OBIAD

Koko - koko - Kokosowa z kurczakiem i batatem (9)

### PODWIECZOREK

Śnieżna - Z kielbasą i białymi warzywami (7, 9)

### KOLACJA

Francuski łącznik - Cebulowa (7, 9)



1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia
9. Seler
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Możliwe występowanie: dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin
14. Mięczaki i produkty pochodne.



### Składniki odżywcze zup dziennie (dla 5 zup danego dnia)

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1 502,2	115,7	94,6	65,7	34	
PONIEDZIAŁEK 29.03						Alergeny
Śmietankowy kurczak	289,6	21,9	22,2	11	3,4	7, 9
Karkówka w ziołach	368,2	23,2	15,4	22	11,7	7, 9
Królewska	460,9	35,4	26,9	21,4	8,6	7, 9, 12
Zupa torreadora	196,6	14,2	23	4,8	3,9	9
Złocista	186,9	21	7,1	6,5	6,4	9, 12
	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1 510,3	112	81,4	75	34,3	
WTOREK 30.03						Alergeny
Wieprz na ostro	276,7	24,5	14,7	11,7	10	9, 12
Kurczak na zielono	333,1	23,9	21	16	2,8	1, 7, 9
Caldo verde	445,8	25,9	16,5	29,2	9,5	7, 9
Ognisty tuńczyk	206,6	11,9	19,8	8,7	3,2	4, 9
Rubinowa ze Lwowa	248,1	25,8	9,4	9,4	8,8	7, 9, 12
	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1 534,5	136,3	99,2	56,8	34,6	
ŚRODA 31.03						Alergeny
Rosolnik	290,3	26,1	25,2	8	4,6	1, 9
Chrzanówka	323,4	29,7	17	13,5	9,4	1, 7, 9
Kurczak w Meksyku	444,2	41,9	28,7	16,5	4,7	7, 9
Wykwintna jarmużanka	204,5	15,7	22,1	3,4	10	9
Ulubiona	272,1	22,9	6,2	15,4	5,9	1, 7, 9

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1 556,0	118,4	105,2	67,3	17,6	
CZWARTEK 01.04						Alergeny
Kolorowa	294,3	24,4	20,2	12,1	3,,7	7, 9
Nie bocz się!	320,8	13,8	22,9	19,1	2,6	1, 9, 12
Cytrynowka	443,2	32,7	26,6	19,7	4,2	7, 9
Bolońska	341,6	27,6	30,8	11,8	4,5	1, 9
Młody burak	156,1	19,9	4,7	4,6	6,3	7, 9
	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1 558,6	132,5	95,2	65,1	29,3	
PIĄTEK 02.04						Alergeny
Pora na kurczaka	277,9	23	22,2	9,6	3,9	7, 9
Kremowa paprykowa	334,6	27,8	25,8	11,7	6,7	1, 7, 9
Carbonara	427,5	39,4	21	19,8	8,3	1, 7, 9
Aromatyczna	365,3	25,8	21,8	18,2	3,9	7, 9, 12
Boska szczawiowa	153,3	16,5	4,4	5,8	6,5	7, 9, 12

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1 533,5	125,2	98,4	64,3	26,2	
SOBOTA 03.04						Alergeny
Bulgurowy rosółek	293,9	24,8	24,3	8,9	4,9	1, 9
Włoska robota	342,1	29,3	23,1	13,7	4,1	7, 9
Pierozki z okrasą	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Kurczak w czerwieni	321,8	27,6	21,1	13,2	5	9, 12
Z rumieńcem	163,9	20	4	6	4,7	7, 9

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1460,1	116,1	88,1	66	32,1	
NIEDZIELA 04.04						Alergeny
Chrzanię to!	275,3	22,1	15	12,9	8,8	7, 9, 12
Smak Domu	308,4	28,6	26,3	8,2	5,3	1, 9
Tradycyjny żurek	394,6	33,8	19,2	18,6	10,3	1, 7, 9, 12
Łososiowe pole	303	15,9	23,1	17	2,6	4, 7, 9
Pieczarki czar	178,8	15,7	4,5	9,3	5,1	7, 9

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1542	122,4	92,8	70,1	25,2	
PONIEDZIAŁEK 05.04						Alergeny
KartofLOVA	351,2	22,4	20,2	19,5	4	7, 9
Dumny koper	464	26,3	20,3	29,7	7,2	1, 3, 7, 9
Rosolnik	290,3	26,1	25,2	8	4,6	1, 9
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2	9, 10, 12
Pieczarkowa na zakwasie	234,1	32	6,3	6,8	7,4	1, 7, 9

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1517,8	132,6	91,5	62,7	28,7	
WTOREK 06.04						Alergeny
Łososiowe pole	303	15,9	23,1	17	2,6	4, 7, 9
Ba, Tato!	357,1	29,3	20,6	15,9	4	1, 7, 9
Tradycyjny żurek	394,6	33,8	19,2	18,6	10,3	1, 7, 9, 12
Groszku troszkę	263,7	26,3	23,4	5,1	6,5	1, 9, 12
Paprykówka	199,4	27,3	5,2	6,1	5,3	1, 9

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1516,3	122,9	89,7	70,8	28,2	
ŚRODA 07.04						Alergeny
Kurczak w buraczkach	308	32,2	20,6	12,8	4,4	9
KartofLOVA	351,2	22,4	20,2	19,5	4	7, 9
Gra w polo	392,4	27,6	26,6	17,4	5,9	1, 7, 9
Kaszubska pieczarkowa	252,7	18,3	16,5	11,5	8,5	7, 9
Soczysty pomidor	212	22,4	5,8	9,6	5,4	1, 7, 9

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1543,5	112,8	91,5	71,8	35,4	
CZWARTEK 08.04						Alergeny
Smak domu	308,4	28,6	26,3	8,2	5,3	1, 9
Pachnący indyk	366,8	25,3	20	19,3	5,1	7, 9
Pora na chorizo	391,7	15,7	15,7	28,5	5,5	7, 9
Zimowa	265,6	16	20,1	12,8	5,1	7, 9
Minestrone	211	27,2	9,4	3	14,4	9
	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1532,8	104,4	91,4	75,9	29,2	
PIĄTEK 09.04						Alergeny
Zapach orientu	312,1	24,4	25,3	10,7	6,2	9
Kurczak w garniturze	367,5	23,2	21,5	19,6	3,6	7, 9
Świnka z klasą	382	18,6	17,9	24	11,7	7, 9, 12
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2	9, 10, 12
Jak u mamy	268,8	22,6	5,9	15,5	5,7	1, 3, 7, 9

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1534,1	122,8	94,5	74	29,9	
SOBOTA 10.04						Alergeny
Kolorowy indyk	315,3	18,3	21,1	16,4	3,6	7, 9
Hiszpańska	360,2	28,5	23,7	15,1	10,4	9, 12
Amerykański sen	374	36,9	23,4	13,4	4,1	7, 9, 12
Po włosku	229,2	21,2	20,1	13,7	5,5	1, 9
Wesoły kalafiorek	255,4	17,9	6,2	15,4	6,3	7, 9

	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
łącznie:	1561,6	112,5	91,8	75,1	34,5	
NIEDZIELA 11.04						Alergeny
Węgierski rosół	328,6	28,3	24	11,7	5,9	1, 3, 9
Wspomnienie lata	367,4	19,5	22,5	20	10,2	1, 7, 9, 12
Koko-koko	373,7	28,1	24,7	16,9	6	9
Śnieżna	275,7	23,1	17,8	11,2	9,4	7, 9
Francuski łącznik	216,2	13,5	2,8	15,3	3	7, 9