

PONIEDZIAŁEK 19.04

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 20.04

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 21.04

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 22.04

ŚNIADANIE

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

Lub zupa mleczna z kluseczkami

II ŚNIADANIE

Nie bocz się! - Bocznikowa 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 23.04

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 włośzczyzną i ziemniakami (7, 9, 12)

SOBOTA 24.04

ŚNIADANIE

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

Lub zupa mleczna: Owsianka

II ŚNIADANIE

Włoska robotka - 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 25.04

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)

Lista alergenów

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 SO₂ 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 | | | | | | 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 | | | | | | 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 | | | | | | 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 | | | | | | 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 | | | | | | 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 | | | | | | Alergeny |
| Bulgurowy rosółek | 293,9 | 24,8 | 24,3 | 8,9 | 4,9 | 1, 9 |
| Włoska robotą | 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 | | | | | | 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 |