

PONIEDZIAŁEK 26.04.2021

ŚNIADANIE

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

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

II ŚNIADANIE

Szkoleniowa - Z mięsem mielonym, kapustą i ogórkiem kiszonym (1, 7, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Kapuśniak Jagienki - Kapuśniak z kaszą jaglaną (7, 9)

KOLACJA

Rybka w lesie - Zupa z dorsza z podgrzybkami i cieciorą (4, 7, 9)

WTOREK 27.04.2021

ŚNIADANIE

Na straganie - Jarzynowa z wołowiną (7, 9)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

II ŚNIADANIE

Zgrabna kapustka - Z polędwiczką wieprzową i kapustą kiszoną (1, 7, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Barszczyk z wołowiną - Z wołowiną i burakami (7, 9, 12)

KOLACJA

Krupnik jaglany - Z warzywami i kaszą jaglaną (7, 9)

ŚRODA 28.04.2021

ŚNIADANIE

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

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

II ŚNIADANIE

Słoneczny kurczak - Z kurczkiem, suszonymi pomidorami i makaronem (1, 7, 9, 12)

OBIAD

Pyszny orient - Z mięsem drobiowym, papryką i curry (1, 9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Wesoły karp - Z klopsikami z karpia i warzywami (1, 3, 4, 9)

CZWARTEK 29.04.2021

ŚNIADANIE

Gołąbkowa z ziemniakami - Z wieprzowiną, kapustą i ziemniakami (7, 9)

lub Kluseczkowa - Zupa mleczna z kluseczkami (1, 3, 7)

II ŚNIADANIE

Zupa herosów - Mięśna z warzywami i makaronem (1, 3, 9)

OBIAD

Całuski - Z kurczakiem, warzywami i kluseczkami (1, 3, 7, 9)

PODWIECZOREK

Warzyw moc - Jarzynowa ze śmietaną (7, 9, 12)

KOLACJA

Radość w Zupoczarcie - Z ryżem i warzywami (3, 7, 9, 12)

PIĄTEK 30.04.2021

ŚNIADANIE

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

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

II ŚNIADANIE

Włoska miłość - Pizzowa z wieprzowiną i oliwkami (1, 3, 7, 9)

OBIAD

Przyjaciół groszek - Z ryżem, klopsikami i passatą groszkową (3, 7, 9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Kapustkówna - Kapuśniak z borowikami i łazankami (1, 7, 9)

SOBOTA 01.05.2021

ŚNIADANIE

Rajski ptak - Z indykiem i kolorową papryką (7, 9)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

II ŚNIADANIE

Cytrynowy ogórek - Cytrynowa ze świeżym ogórkiem, kukurydzą i kurczakiem (7, 9, 12)

OBIAD

Panie Chrzanie - Z białą kiełbasą, chrzanem i batatem (3, 7, 9, 12)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Borowikowy żurek - Grzybowa na zakwasie (1, 7, 9)



NIEDZIELA 02.05.2021

ŚNIADANIE

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

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

II ŚNIADANIE

Kaszubski smak - Z kapustą kiszoną i grzybami na mięsnym bulionie (7, 9)

OBIAD

Żar ogniska - Z rukolą, chlorellą i siemieniem lnianym (1, 9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Wesoły kalafiorek - Kalafiorowa (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):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 565,30	126,00	100,60	71,70	25,00	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 453,50	142,30	86,70	60,20	21,30	
PONIEDZIAŁEK 26.04.2021						
Pierozki z okrasą	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Szkoleniowa	270,0	30,6	20,0	8,1	4,0	1, 7, 9
Kurczak w garniturze	367,5	23,2	21,5	19,6	3,6	7, 9
Kapuśniak Jagienki	208,5	19,2	9,5	10,8	5,1	7, 9
Rybka w lesie	307,5	29,5	23,7	10,7	4,8	4, 7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 549,50	125,20	90,50	73,90	28,20	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 595,80	146,80	84,90	72,80	25,70	
WTOREK 27.04.2021						
Na straganie	232,7	13,7	17,2	11,5	4,7	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Zgrabna kapustka	327,5	25,9	20,9	16,4	5,6	1, 7, 9
Carbonara	427,5	39,4	21,0	19,8	8,3	1, 7, 9
Barszczyk z wołowiną	354,0	23,5	26,9	16,8	4,6	7, 9, 12
Krupnik jaglany	207,8	22,7	4,5	9,4	5,0	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 481,70	134,30	92,20	53,50	20,40	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 597,20	152,60	100,40	57,40	16,40	
ŚRODA 28.04.2021						
Boska szczawiowa	153,3	16,5	4,4	5,8	6,5	7, 9, 12
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Słoneczny kurczak	456,5	33,7	26,6	26,4	4,6	1, 7, 9, 12
Pyszny orient	444,0	43,0	24,4	9,1	3,4	1, 9
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2,0	9, 10, 12
Wesoły karp	225,5	25,5	16,0	6,1	3,9	1, 3, 4, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 676,60	135,80	94,80	83,20	22,80	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 596,60	153,50	77,80	73,80	19,50	
CZWARTEK 29.04.2021						
Gołąbkowa z ziemniakami	384,0	21,1	29,4	20,5	4,1	7, 9
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
Zupa herosów	266,5	23,0	18,8	11,7	4,5	1, 3, 9
Całuski	553,5	39,2	29,4	31,2	3,2	1, 3, 7, 9
Warzyw moc	242,1	19,0	6,0	13,0	6,6	7, 9, 12
Radość w Zupczarce	230,5	33,5	11,2	6,8	4,4	3, 7, 9, 12

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 490,40	139,00	88,20	63,60	20,40	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 500,80	156,90	78,00	63,60	20,80	
PIĄTEK 30.04.2021						
Śmietankowy kurczak	289,6	21,9	22,2	11,0	3,4	7, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Włoska miłość	294,5	36,0	22,9	7,8	3,6	1, 3, 7, 9
Przyjaciel groszek	413,5	37,1	26,6	18,3	4,0	3, 7, 9
Jak u mamy	268,8	22,6	5,9	15,5	5,7	1, 3, 7, 9
Kapustkówna	224,0	21,4	10,6	11,0	3,7	1, 7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 787,40	136,00	112,40	83,50	21,50	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 705,60	149,30	102,50	74,50	18,70	
SOBOTA 01.05.2021						
Rajski ptak	360,8	22,0	21,5	19,4	5,0	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Cytrynowy ogórek	394,2	25,7	24,6	19,7	5,0	7, 9, 12
Panie Chrzanie	413,5	32,6	29,0	19,0	2,8	3, 7, 9, 12
Gra w polo	392,4	27,6	26,6	17,4	5,9	1, 7, 9
Borowikowy żurek	226,5	28,1	10,7	8,0	2,8	1, 7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1 498,20	154,70	95,80	57,70	30,50	
Z śniadaniem mlecznym	1 438,40	161,20	84,40	55,70	27,10	
Węgierski rosół	328,6	28,3	24	11,7	5,9	1, 3, 9
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Kaszubski smak	324	46,2	16,1	7,1	3,5	7, 9
Żar ogniska	361	41,1	29,4	9,8	9,3	1, 9
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