

## PONIEDZIAŁEK 10.05.2021

### ŚNIADANIE

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

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

### 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 11.05.2021

### ŚNIADANIE

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

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### 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 12.05.2021

### ŚNIADANIE

Chińska kaczką - Z kapustą pak-choi i ryżem (9, 11)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Bolońska - Z wołowiną i pomidorami (1, 9)

### KOLACJA

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

## CZWARTEK 13.05.2021

### ŚNIADANIE

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

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (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)

## PIĄTEK 14.05.2021

### ŚNIADANIE

Kurczak w buraczkach - Z kurczakiem i burakami (9)  
lub Kluseczkowa - Zupa mleczna z kluseczkami (1, 3, 7)

### 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)

## SOBOTA 15.05.2021

### ŚNIADANIE

Bulgurowy rosółek - Rosół z kurczakiem i kaszą bulgur (1, 9)  
lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

Bałkańskie amory - Z kurczakiem i warzywami (1, 7, 9)

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

Z rumieńcem - Zabelany barszcz (7, 9)



## **NIEDZIELA 16.05.2021**

### **ŚNIADANIE**

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

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### **II ŚNIADANIE**

Zupa herosów - Mięsna 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 Zupoczarce - Z ryżem i warzywami (3, 7, 9, 12)

## 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 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):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1502,2	115,7	94,6	65,7	34	
Z śniadaniem mlecznym	1516,6	132,6	84,8	65,8	31,4	
<b>PONIEDZIAŁEK 10.05.2021</b>						
Śmietankowy kurczak	289,6	21,9	22,2	11,0	3,4	7, 9
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
Karkówka w ziołach	368,2	23,2	15,4	22,0	11,7	7, 9
Królewska	460,9	35,4	26,9	21,4	8,6	7, 9, 12
Zupa torreadora	196,6	14,2	23,0	4,8	3,9	9
Złocista	186,9	21,0	7,1	6,5	6,4	9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1517,8	132,6	91,5	62,7	28,7	
Z śniadaniem mlecznym	1514,8	156,5	80,4	56,7	29,9	
<b>WTOREK 11.05.2021</b>						
Łososiowe pole	303,0	15,9	23,1	17,0	2,6	4, 7, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Ba, Tato!	357,1	29,3	20,6	15,9	4,0	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

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1710	123,4	108,6	79,6	27,5	
Z śniadaniem mlecznym	1654,6	130,1	92,1	79,8	26,0	Alergeny
<b>ŚRODA 12.05.2021</b>						
Chińska kaczka	334,4	28,6	28,1	10,2	3,7	9, 11
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
Pora na chorizo	391,7	15,7	15,7	28,5	5,5	7, 9
Bolońska	341,6	27,6	30,8	11,8	4,5	1, 9
Rubinowa ze Lwowa	248,1	25,8	9,4	9,4	8,8	7, 9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1565,3	126	100,6	71,7	25	
Z śniadaniem mlecznym	1422,3	137,3	87,3	58,9	20,0	
<b>CZWARTEK 13.05.2021</b>						
Pierogi z okrasą	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	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):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1516,3	122,9	89,7	70,8	28,2	
Z śniadaniem mlecznym	1512,3	129,5	81,5	69,1	24,6	
<b>PIĄTEK 14.05.2021</b>						
Kurczak w buraczkach	308,0	32,2	20,6	12,8	4,4	9
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
KartofLOVA	351,2	22,4	20,2	19,5	4,0	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	212,0	22,4	5,8	9,6	5,4	1, 7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1485,7	141,1	96,7	54,7	21,2	
Z śniadaniem mlecznym	1491,8	156,1	84,4	56,8	20,1	
<b>SOBOTA 15.05.2021</b>						
Bulgurowy rosółek	293,9	24,8	24,3	8,9	4,9	1, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Włoska robotą	342,1	29,3	23,1	13,7	4,1	7, 9
Bałkańskie amory	364,0	39,4	24,2	12,9	2,5	1, 7, 9
Kurczak w czerwieni	321,8	27,6	21,1	13,2	5,0	9, 12
Z rumieńcem	163,9	20,0	4,0	6,0	4,7	7, 9



Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1676,6	135,8	94,8	83,2	22,8	
Z śniadaniem mlecznym	1571,6	150,0	77,0	73,1	20,9	
<b>NIEDZIELA 16.05.2021</b>						
Gołąbkowa z ziemniakami	384,0	21,1	29,4	20,5	4,1	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	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