

## PONIEDZIAŁEK, 21 CZERWCA 2021

### ŚNIADANIE

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

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

### II ŚNIADANIE

Lambada - Z mieloną wieprzowiną i batatami (7, 9)

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Gryczanka z warzywami - Z kaszą gryczaną, ogórkami i ziemniakami (6, 7, 9)

### KOLACJA

Kluska w szparagach - Ze szparagami i kluskami (1, 3, 7, 9)

## WTOREK, 22 CZERWCA 2021

### ŚNIADANIE

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

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### II ŚNIADANIE

Bezkarne chwile - Z pieczarkami i fasolą (9)

### OBIAD

Weselna - Z flaczkami i włośzczyzną (7, 9)

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

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

## **ŚRODA, 23 CZERWCA 2021**

### ŚNIADANIE

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7,0)

### II ŚNIADANIE

Zupa kapelusznika - Pieczarkowa z kaszą gryczaną (7, 9)

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Gustowny kalafior - Kalafiorowa z kaszą bulgur (1, 6, 9)

### KOLACJA

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

## **CZWARTEK, 24 CZERWCA 2021**

### ŚNIADANIE

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

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

Młoda koperkówna - Z kurczakiem, ziemniakami i makaronem (1, 3, 7, 9)

### PODWIECZOREK

Zielone okulary - Serca drobiowe ze szpinakiem i imbirem (1, 9)

### KOLACJA

Minestrone - Z papryką, cukinią i bakłażanem (9)

## **PIĄTEK, 25 CZERWCA 2021**

### ŚNIADANIE

Zapach orientu - Z kurczakiem i mlekiem kokosowym (9)

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

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

Dla zdrowotności - Z kalarepą, kurczakiem i makaronem (1, 3, 7, 9)

### PODWIECZOREK

Wieprzowina w kapuście - Kapuśniak z wieprzowiną i warzywami (7, 9)

### KOLACJA

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

## **SOBOTA, 26 CZERWCA 2021**

### ŚNIADANIE

Czerwone słońce - Botwinkowa z kurczakiem (3, 7, 9)

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

Wojskowa - Grochowa z boczkiem i kietbasą (9)

### PODWIECZOREK

Boczne drogi - Z kaszą pęczak i boczniakami (1, 9, 10)

### KOLACJA

Wesoła fasolka - Z fasolką i śmietaną (7, 9)



## **NIEDZIELA, 27 CZERWCA 2021**

### ŚNIADANIE

Podrobiona - Krupnik na żółdkach z pęczakiem (1, 7, 9)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### II ŚNIADANIE

Pani Brukselka - Z brukselką, wołowiną i pęczakiem (7, 9)

### OBIAD

Smaczny ziemniaczek - Ziemniaczana z kiełbasą i zacierkami (1, 7, 9)

### PODWIECZOREK

Gryczanka z warzywami - Z kaszą gryczaną, ogórkami i ziemniakami (6, 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 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 i alergeny

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1824,4	141,5	98,8	98,6	24,8	
Z śniadaniem mlecznym	1671,9	146,6	84,6	83,3	21,0	
<b>poniedziałek, 21 czerwca 2021</b>						
Słoneczny kurczak	456,5	33,7	26,6	26,4	4,6	1, 7, 9, 12
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
Lambada	395,5	41,7	21,6	17,4	4,3	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
Kluska w szparagach	320,0	28,3	14,3	16,9	3,2	1, 3, 7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1485,3	157,3	105,1	48,6	26,1	
Z śniadaniem mlecznym	1495,0	171,0	91,9	51,6	25,3	
<b>wtorek, 22 czerwca 2021</b>						
Rosolnik	290,3	26,1	25,2	8,0	4,6	1, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Bezkarne chwile	472,5	74,5	28,1	8,1	15,6	9
Weselna	309,0	19,6	25,2	14,2	1,9	7, 9
Przyjaciół groszek	413,5	37,1	26,6	18,3	4,0	3, 7, 9
Młody burak	156,1	19,9	4,7	4,6	6,3	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1463,3	125,2	80,4	60,3	20,8	
Z śniadaniem mlecznym	1448,0	136,1	71,8	58,6	19,3	<b>Alergeny</b>
<b>środa, 23 czerwca 2021</b>						
Kolorowa	294,3	24,4	20,2	12,1	3,7	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7,0
Zupa kapelusznika	380,0	30,6	25,8	17,6	3,1	7, 9
Carbonara	427,5	39,4	21,0	19,8	8,3	1, 7, 9
Gustowny kalafior	361,5	30,8	13,4	10,8	5,7	1, 6, 9
Boska szczawiowa	153,3	16,5	4,4	5,8	6,5	7, 9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	<b>Alergeny</b>
Z śniadaniem wytrawnym	1686	153,6	114,4	61,9	28,4	
Z śniadaniem mlecznym	1620,4	159,8	98,9	61,4	27,2	
<b>czwartek, 24 czerwca 2021</b>						
Chińska kaczka	334,4	28,6	28,1	10,2	3,7	9, 11
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Włoska robotka	342,1	29,3	23,1	13,7	4,1	7, 9
Młoda koperkowa	422,5	33,4	25,6	21,2	2,8	1, 3, 7, 9
Zielone okulary	376,0	35,1	28,2	13,8	3,4	1, 9
Minestrone	211,0	27,2	9,4	3,0	14,4	9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	<b>Alergeny</b>
Z śniadaniem wytrawnym	1598,9	119,6	103,1	76	24,9	
Z śniadaniem mlecznym	1590,8	134,0	90,2	76,4	19,5	
<b>piątek, 25 czerwca 2021</b>						
Zapach orientu	312,1	24,4	25,3	10,7	6,2	9
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
Kurczak w garniturze	367,5	23,2	21,5	19,6	3,6	7, 9
Dla zdrowotności	417,0	32,6	26,1	21,4	5,4	1, 3, 7, 9
Wieprzowina w kapuście	233,5	16,8	24,3	8,8	4,0	7, 9
Jak u mamy	268,8	22,6	5,9	15,5	5,7	1, 3, 7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1679,5	180	112,9	62,5	37,6	
Z śniadaniem mlecznym	1686,5	201,7	102,1	58,5	37,5	
<b>sobota, 26 czerwca 2021</b>						
Czerwone słońce	293,0	18,1	22,8	15,0	3,9	3, 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
Wojskowa	662,0	73,0	43,3	23,4	16,5	9
Boczne drogi	231,0	35,3	13,6	5,2	7,8	1, 9, 10
Wesoła fasolka	199,0	17,6	10,3	11,1	5,8	7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1648,3	173,1	100,8	63,7	30,4	
Z śniadaniem mlecznym	1578,8	174,5	85,1	62,8	27,2	
<b>niedziela, 27 czerwca 2021</b>						
Podrobiona	348,5	33,9	27,3	11,3	5,4	1, 7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Pani Brukselka	393,0	26,3	27,5	20,1	4,6	7, 9
Smaczny ziemniaczek	396,0	37,2	23,4	17,9	4,2	1, 7, 9
Gryczanka z warzywami	332,0	60,0	18,1	5,1	11,1	6, 7, 9
Pieczarki czar	178,8	15,7	4,5	9,3	5,1	7, 9