

## PONIEDZIAŁEK

### ŚNIADANIE

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

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

### II ŚNIADANIE

Chrzanówka - Chrzanowa z makaronem (1, 7, 9)

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Bograczowa - Z wołowiną i warzywami (7, 9)

### KOLACJA

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

## WTOREK

### ŚNIADANIE

Z innej beczki - Z ogórkiem kiszonym i wołowiną (7, 9)

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

Polędwiczka w złocie - Z polędwiczką i kaszą bulgur (1, 7, 9)

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

Pomidor w szkartacie - Barszcz z pomidorami (7, 9, 12)

## ŚRODA

### ŚNIADANIE

Świnka w pieczarkach - Pieczarkowa z wieprzowiną (7, 9)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Pani Kapusta - Z łopatką i pomidorami (7, 9)

### KOLACJA

Zalotna pietruszka - Z czarnuszką i makaronem (1, 7, 8, 9)

## CZWARTEK

### ŚNIADANIE

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

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

Dziki kurczak - Z mięsem, jajkiem i chrzanem (3, 9, 10)

### PODWIECZOREK

Sielska - Z kielbasą, pieczarkami i papryką (7, 9, 10)

### KOLACJA

Cygańska - Z pomidorami i kiszonym ogórkiem (7, 9, 12)

## PIĄTEK

### ŚNIADANIE

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

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

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Duet wieczorową porą - Z rybą, warzywami i kaparami (4, 7, 9)

### KOLACJA

Biała dama - Z białych warzyw (7, 9, 11)

## SOBOTA

### 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

Pole soczewicy - Z soczewicy 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)



## **NIEDZIELA**

### **ŚNIADANIE**

Buraczki na kwaśno - Kapuśniak z burakami (7, 9, 12)  
lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### **II ŚNIADANIE**

Polędwiczka z porami - Z wieprzowiną i porami (7, 9)

### **OBIAD**

Na lewą nóżkę - Z mięsem drobiowym i warzywami (1, 7, 9, 12)

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

Jak u mamy - Pomidorowa z zacierkami (1, 3, 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

PONIEDZIAŁEK						
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1550,7	139,5	94,1	63,2	28,4	
Z śniadaniem mlecznym	1410,5	136,4	77,8	57,8	24,5	Alergeny
Kurczak w Meksyku	444,2	41,9	28,7	16,5	4,7	7, 9
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
Chrzanówka	323,4	29,7	17,0	13,5	9,4	1, 7, 9
Bałkańskie amory	364,0	39,4	24,2	12,9	2,5	1, 7, 9
Bograczowa	265,8	12,0	19,8	14,5	5,3	7, 9
Boska szczawiowa	153,3	16,5	4,4	5,8	6,5	7, 9, 12
WTOREK						
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1564,0	121,3	86,4	79,6	26,0	
Z śniadaniem mlecznym	1584,0	147,6	77,9	75,5	25,7	Alergeny
Z innej beczki	280,0	13,5	20,5	15,1	4,1	7, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Słoneczny kurczak	456,5	33,7	26,6	26,4	4,6	1, 7, 9, 12
Polędwiczka w złocie	386,0	27,6	29,2	18,0	4,9	1, 7, 9
Pieczarkowa na zakwasie	234,1	32,0	6,3	6,8	7,4	1, 7, 9
Pomidor w szkarłacie	207,4	14,5	3,8	13,3	5,0	7, 9, 12

ŚRODA						
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1624,8	118,2	99,7	85,5	31,9	
Z śniadaniem mlecznym	1624,1	136,8	87,4	76,3	25,8	Alergeny
Świnka w pieczarkach	279,7	16,7	23,9	19,6	8,3	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Dumny koper	464,0	26,3	20,3	29,7	7,2	1, 3, 7, 9
Zielone okulary	376,0	35,1	28,2	13,8	3,4	1, 9
Pani Kapusta	299,2	19,7	21,1	13,5	6,2	7, 9
Zalotna pietruszka	205,9	20,4	6,2	8,9	6,8	1, 7, 8, 9
CZWARTEK						
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1519,5	114,0	106,7	64,0	25,2	
Z śniadaniem mlecznym	1453,9	120,2	91,2	63,5	24,0	Alergeny
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
Cytrynowy ogórek	394,2	25,7	24,6	19,7	5,0	7, 9, 12
Dziki kurczak	330,0	22,2	29,3	13,8	2,5	3, 9, 10
Sielska	272,7	19,4	20,4	10,9	8,7	7, 9, 10
Cygańska	188,2	18,1	4,3	9,4	5,3	7, 9, 12

PIĄTEK						
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1590,0	98,7	100,8	81,4	27,9	
Z śniadaniem mlecznym	1585,6	108,9	86,9	84,3	23,4	Alergeny
Smak domu	308,4	28,6	26,3	8,2	5,3	1, 9
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
Wspomnienie lata	367,4	19,5	22,5	20,0	10,2	1, 7, 9, 12
Kurczak w garniturze	367,5	23,2	21,5	19,6	3,6	7, 9
Duet wieczorową porą	309,0	10,8	25,3	18,9	2,4	4, 7, 9
Biała dama	237,7	16,6	5,2	14,7	6,4	7, 9, 11
SOBOTA						
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1599,0	134,6	102,8	70,5	26,6	
Z śniadaniem mlecznym	1456,0	145,9	89,5	57,7	21,6	Alergeny
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
Pole soczewicy	401,2	31,8	23,7	18,4	5,2	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
NIEDZIELA						
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1627,0	127,0	87,6	82,9	24,5	
Z śniadaniem mlecznym	1703,2	141,6	94,4	83,9	20,2	Alergeny
Buraczki na kwaśno	202,8	20,7	4,8	9,4	6,5	7, 9, 12
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Polędwiczka z porami	469,5	24,7	30,1	27,8	3,1	7, 9
Na lewą nóżkę	483,5	43,4	26,0	24,1	7,2	1, 7, 9, 12
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2,0	9, 10, 12
Jak u mamy	268,8	22,6	5,9	15,5	5,7	1, 3, 7, 9