

**Catering zup z wydłużonym terminem ważności  
(zupy pasteryzowane) 440 ml**

**PONIEDZIAŁEK, 19 LIPCA 2021**

**ŚNIADANIE**

Ba, Tato! - Z batatami, kurczakiem i warzywami (1, 7, 9)

**II ŚNIADANIE**

Wakacje na południu - Pomidorowa z oliwkami, rukolą i makaronem (1, 9, 12)

**OBIAD**

Praski kurczak - Flaczki z kurczaka (7, 9)

**PODWIECZOREK**

Niezła sztuka - Z polędwiczką i mini kukurydzą (9, 12)

**PODWIECZOREK**

Dyniówka - Z dynią, cieciorą i awokado (6, 9)

**WTOREK, 20 LIPCA 2021**

**ŚNIADANIE**

Silna kurka - Z kurczakiem, warzywami i makaronem pełnoziarnistym (1, 7, 9)

**II ŚNIADANIE**

Kremowa paprykowa - Z papryką, kurczakiem i śmietaną (1, 3, 7, 9)

**OBIAD**

Grochem o garnek - Grochówka (9)

**PODWIECZOREK**

Na wypasie - Z wołowiną i czerwoną fasolą (7, 9, 12)

**KOLACJA**

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

## ŚRODA, 21 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

Brokulanka - Z brokułami i karkówką (9)

### II ŚNIADANIE

Meksykańska - Z wołowiną i fasolą (7, 9, 12)

### OBIAD

Cytrynowka - Cytrynowa z kurczakiem i ryżem (7, 9)

### PODWIECZOREK

Śnieżna - Z kielbasą i białymi warzywami (7, 9)

### KOLACJA

Minestrone - Z papryką, cukinią i bakłażanem (9)

## CZWARTEK, 22 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

Świnka ze wschodu - Orientalna z golonką (4, 6, 9, 12)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

Słoneczna - Z żółtych warzyw (7, 9, 12)

## **PIĄTEK, 23 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

Świnka z klasą - Z polędwiczką, suszonymi pomidorami i jarmużem (7, 9, 12)

### **OBIAD**

Królewska - Drobiowa z warzywami (7, 9, 12)

### **PODWIECZOREK**

Na straganie - Jarzynowa z wołowiną (7, 9)

### **KOLACJA**

Barszczyk na ostro - Pikantna z buraków (7, 9, 12)

## **SOBOTA, 24 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

Łosoś w zaroślach - Z łososiem, brokułami i ryżem (4, 7, 9)

### **II ŚNIADANIE**

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

Czuły karczoch - Z wołowiną, cytryną i karczochem (7, 9, 12)

### **KOLACJA**

Boczniakowa z ciecierzycą - Z boczniakami i ciecierzycą (7, 9, 12)

## **NIEDZIELA, 25 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

Orientalna marchwianka - Z marchwią, ryżem i imbirem (9)

### **KOLACJA**

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

## **PONIEDZIAŁEK, 26 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

Toskańska - Z kurczakiem, oliwkami i jarmużem (9, 12)

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

Buraczki na kwaśno - Kapuśniak z burakami (7, 9, 12)

### **KOLACJA**

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

## **WTOREK, 27 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

Pani gulaszowa - Z wieprzowiną i papryką (9, 12)

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

Stonieczny kurczak - Z kurczakiem, suszonymi pomidorami i makaronem (1, 7, 9, 12)

### **PODWIECZOREK**

Batatowa krowa - Z wołowiną, batatami i pomidorami (9)

### **KOLACJA**

Z rumieńcem - Zabelany barszcz (7, 9)

## **ŚRODA, 28 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

Korzenna cieciora - Z ciecierzycy z przyprawami (9)

### **OBIAD**

Cielak w Bangkoku - Z cielęciną i trawą cytrynową (7, 9, 11, 12)

### **OBIAD**

Perły w lubczyku - Krupnik z ziołami (1, 7, 9)

### **PODWIECZOREK**

Chrzanię to! - Chrzanowa z kiełbasą (7, 9, 12)

### **KOLACJA**

Z rumieńcem - Zabelany barszcz (7, 9)

## **CZWARTEK, 29 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

Tajka - Z wołowiną i mleczkiem kokosowym (6, 9, 11, 14)

### **II ŚNIADANIE**

Kurczak w buraczkach - Z kurczakiem i burakami (9)

### **OBIAD**

Ziołowy pomidorek - Pomidorowa z kurczakiem (1, 9, 12)

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

A to feler - Selerowa z ziołami (7, 9)

## **PIĄTEK, 30 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

Kurczak na zielono - Z cukinią, szpinakiem i makaronem (1, 7, 9)

### **OBIAD**

KartofLOVA - Z ziemniakami i wołowiną (7, 9)

### **PODWIECZOREK**

Ulubiona - Pomidorowa z makaronem (1, 7, 9)

### **KOLACJA**

Przygoda w Pekinie - Chińska z ryżem (6, 9, 11)

## **SOBOTA, 31 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

Wykwintna jarmużanka - Z polędwiczką, ciecierzycą i jarmużem (9)

### **II ŚNIADANIE**

Wole pomidore - Z wołowiną, pomidorami i makaronem (1, 7, 9)

### **OBIAD**

Flaczki z kaczki - Z kaczką i boczniakami (7, 9)

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

Fasolka w buraczkach - Barszcz z fasolą (7, 9, 12)

## **NIEDZIELA, 1 SIERPNIĄ 2021**

### **ŚNIADANIE**

Kurkowy zagajnik - Z kurkami i wieprzowiną (7, 9)

### **II ŚNIADANIE**

Chłopska - Z wołowiną, pomidorami i pieczarkami marynowanymi (7, 9)

### **OBIAD**

Marchewkowe pole - Z wołowiną, marchwią i jarmużem (7, 9)

### **PODWIECZOREK**

Bonjour - Żurek z kurczakiem i pieczarkami (1, 7, 9)

### **KOLACJA**

Amarantusek - Jarzynowa z amarantusem (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 dziennie (dla 5 zup danego dnia)

| Łącznie:                           | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |                 |
|------------------------------------|--------|------------------|-------------|---------------|--------------|-----------------|
|                                    | 1525,5 | 110,3            | 71,3        | 79,8          | 32,4         |                 |
| <b>poniedziałek, 19 lipca 2021</b> |        |                  |             |               |              | <b>Alergeny</b> |
| Ba, Tato!                          | 357,1  | 29,3             | 20,6        | 15,9          | 4            | 1, 7, 9         |
| Wakacje na południu                | 369    | 18               | 5,2         | 28,8          | 5,3          | 1, 9, 12        |
| Praski kurczak                     | 356,9  | 20,9             | 24,6        | 17,6          | 6,7          | 7, 9            |
| Niezła sztuka                      | 200,8  | 24,2             | 13,7        | 4             | 8,6          | 9, 12           |
| Dyniówka                           | 241,7  | 17,9             | 7,2         | 13,5          | 7,8          | 6, 9            |
|                                    |        |                  |             |               |              |                 |
| Łącznie:                           | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |                 |
|                                    | 1617,7 | 112,5            | 89          | 85,1          | 35,1         |                 |
| <b>wtorek, 20 lipca 2021</b>       |        |                  |             |               |              | <b>Alergeny</b> |
| Silna kurka                        | 321    | 26,1             | 22,5        | 15,5          | 4            | 1, 7, 9         |
| Kremowa paprykowa                  | 464    | 26,3             | 20,3        | 29,7          | 7,2          | 1, 3, 7, 9      |
| Grochem o garnek                   | 394,9  | 28,5             | 21,1        | 19,6          | 12,9         | 9               |
| Na wypasie                         | 284,5  | 15,1             | 20,7        | 14,5          | 4,5          | 7, 9, 12        |
| 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): |             |
|                                | 1549,1 | 125,3            | 102,8       | 58,6          | 43,5         |             |
| <b>środa, 21 lipca 2021</b>    |        |                  |             |               |              | Alergeny    |
| Brokulanka                     | 253    | 17,6             | 21,7        | 8,9           | 8,9          | 9           |
| Meksykańska                    | 366,2  | 24,7             | 27,3        | 15,8          | 6,6          | 7, 9, 12    |
| Cytrynówka                     | 443,2  | 32,7             | 26,6        | 19,7          | 4,2          | 7, 9        |
| Śnieżna                        | 275,7  | 23,1             | 17,8        | 11,2          | 9,4          | 7, 9        |
| Minestrone                     | 211    | 27,2             | 9,4         | 3             | 14,4         | 9           |
|                                |        |                  |             |               |              |             |
| Łącznie:                       | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |             |
|                                | 1557,3 | 142,5            | 87,4        | 63,5          | 32,8         |             |
| <b>czwartek, 22 lipca 2021</b> |        |                  |             |               |              | Alergeny    |
| Świnka ze wschodu              | 249,7  | 22,6             | 14          | 9,9           | 8,9          | 4, 6, 9, 12 |
| Kurczak w garniturze           | 367,5  | 23,2             | 21,5        | 19,6          | 3,6          | 7, 9        |
| Carbonara                      | 427,5  | 39,4             | 21          | 19,8          | 8,3          | 1, 7, 9     |
| Rosolnik                       | 290,3  | 26,1             | 25,2        | 8             | 4,6          | 1, 9        |
| Słoneczna                      | 222,3  | 31,2             | 5,7         | 6,2           | 7,4          | 7, 9, 12    |
|                                |        |                  |             |               |              |             |
| Łącznie:                       | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |             |
|                                | 1557,6 | 113,6            | 72,9        | 81,6          | 37,1         |             |
| <b>piątek, 23 lipca 2021</b>   |        |                  |             |               |              | Alergeny    |
| Jak u Mamy                     | 268,8  | 22,6             | 5,9         | 15,5          | 5,7          | 1, 3, 7, 9  |
| Świnka z klasą                 | 382    | 18,6             | 17,9        | 24            | 11,7         | 7, 9, 12    |
| Królewska                      | 460,9  | 35,4             | 26,9        | 21,4          | 8,6          | 7, 9, 12    |
| Na straganie                   | 232,7  | 13,7             | 17,2        | 11,5          | 4,7          | 7, 9        |
| Barszczyk na ostro             | 213,2  | 23,3             | 5           | 9,2           | 6,4          | 7, 9, 12    |

|                              |        |                  |             |               |              |            |
|------------------------------|--------|------------------|-------------|---------------|--------------|------------|
| Łącznie:                     | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |            |
|                              | 1500,5 | 101,8            | 98,3        | 75,3          | 24,2         |            |
| <b>sobota, 24 lipca 2021</b> |        |                  |             |               |              | Alergeny   |
| Łosoś w zaroślach            | 271,2  | 10,8             | 21,9        | 15,1          | 3,2          | 4, 7, 9    |
| Kolorowa                     | 294,3  | 24,4             | 20,2        | 12,1          | 3,7          | 7, 9       |
| Dumny koper                  | 464    | 26,3             | 20,3        | 29,7          | 7,2          | 1, 3, 7, 9 |
| Czuły karczoch               | 243,5  | 18,7             | 23,8        | 7,1           | 5,1          | 7, 9, 12   |
| Boczniakowa z ciecierzycą    | 227,5  | 21,6             | 12,1        | 11,3          | 5            | 7, 9, 12   |

|                                    |        |                  |             |               |              |             |
|------------------------------------|--------|------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| Łącznie:                           | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |             |
|                                    | 1507,9 | 134,5            | 87,7        | 69            | 32,9         |             |
| <b>niedziela, 25 lipca 2021</b>    |        |                  |             |               |              |             |
| Świnka w pieczarkach               | 279,7  | 16,7             | 23,9        | 19,6          | 8,3          | 7, 9        |
| Włoska robotą                      | 342,1  | 29,3             | 23,1        | 13,7          | 4,1          | 7, 9        |
| Kurczak w Meksyku                  | 444,2  | 41,9             | 28,7        | 16,5          | 4,7          | 7, 9        |
| Orientalna marchwianka             | 236    | 26,2             | 5,8         | 10,3          | 9            | 9           |
| Złotna pietruszka                  | 205,9  | 20,4             | 6,2         | 8,9           | 6,8          | 1, 7, 8, 9  |
|                                    |        |                  |             |               |              |             |
| Łącznie:                           | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |             |
|                                    | 1521,8 | 118,1            | 90,3        | 70,1          | 23,6         |             |
| <b>poniedziałek, 26 lipca 2021</b> |        |                  |             |               |              |             |
|                                    |        |                  |             |               |              | Alergeny    |
| Chińska kaczka                     | 334,4  | 28,6             | 28,1        | 10,2          | 3,7          | 9, 11       |
| Toskańska                          | 326,9  | 26               | 23          | 13,3          | 5            | 9, 12       |
| Półdewiczka z porami               | 469,5  | 24,7             | 30,1        | 27,8          | 3,1          | 7, 9        |
| Buraczki na kwaśno                 | 202,8  | 20,7             | 4,8         | 9,4           | 6,5          | 7, 9, 12    |
| Cygańska                           | 188,2  | 18,1             | 4,3         | 9,4           | 5,3          | 7, 9, 12    |
|                                    |        |                  |             |               |              |             |
| Łącznie:                           | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |             |
|                                    | 1503,6 | 129              | 98,2        | 63,2          | 33,1         |             |
| <b>wtorek, 27 lipca 2021</b>       |        |                  |             |               |              |             |
|                                    |        |                  |             |               |              | Alergeny    |
| Pani gulaszowa                     | 255,3  | 19,1             | 24,8        | 6,9           | 9,7          | 9, 12       |
| Chrzanówka                         | 323,4  | 29,7             | 17          | 13,5          | 9,4          | 1, 7, 9     |
| Słoneczny kurczak                  | 456,5  | 33,7             | 26,6        | 26,4          | 4,6          | 1, 7, 9, 12 |
| Batutowa krowa                     | 304,5  | 26,5             | 25,8        | 10,4          | 4,7          | 9           |
| Z rumieńcem                        | 163,9  | 20               | 4           | 6             | 4,7          | 7, 9        |

|                             |        |                  |             |               |              |              |
|-----------------------------|--------|------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| Łącznie:                    | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |              |
|                             | 1431,3 | 121,8            | 73,5        | 63,3          | 32,4         |              |
| <b>środa, 28 lipca 2021</b> |        |                  |             |               |              |              |
|                             |        |                  |             |               |              | Alergeny     |
| Korzenna cieciora           | 316,2  | 29,1             | 11,5        | 12,2          | 11,4         | 9            |
| Cielak w Bangkoku           | 321,1  | 27,6             | 22,2        | 13,6          | 3,1          | 7, 9, 11, 12 |
| Perty w lubczyku            | 354,8  | 23               | 20,8        | 18,6          | 4,4          | 1, 7, 9      |
| Chrzanię to!                | 275,3  | 22,1             | 15          | 12,9          | 8,8          | 7, 9, 12     |
| Z rumieńcem                 | 163,9  | 20               | 4           | 6             | 4,7          | 7, 9         |

|                                   |        |                  |             |               |              |              |
|-----------------------------------|--------|------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| Łącznie:                          | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |              |
|                                   | 1371,5 | 126,8            | 75,3        | 58,3          | 26,5         |              |
| <b>czwartek, 29 lipca 2021</b>    |        |                  |             |               |              | Alergeny     |
| Tajka                             | 209,4  | 16,8             | 16,4        | 8,4           | 2,7          | 6, 9, 11, 14 |
| Kurczak w buraczkach              | 308    | 32,2             | 20,6        | 12,8          | 4,4          | 9            |
| Ziołowy pomidorek                 | 399,7  | 37,2             | 27,3        | 13,8          | 5,1          | 1, 9, 12     |
| Zalotna pietruszka                | 205,9  | 20,4             | 6,2         | 8,9           | 6,8          | 1, 7, 8, 9   |
| A to feler                        | 248,5  | 20,2             | 4,8         | 14,4          | 7,5          | 7, 9         |
|                                   |        |                  |             |               |              |              |
| Łącznie:                          | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |              |
|                                   | 1476,5 | 114,2            | 79,7        | 74,1          | 19,2         |              |
| <b>piątek, 30 lipca 2021</b>      |        |                  |             |               |              | Alergeny     |
| Łososiowe pole                    | 303    | 15,9             | 23,1        | 17            | 2,6          | 4, 7, 9      |
| Kurczak na zielono                | 333,1  | 23,9             | 21          | 16            | 2,8          | 1, 7, 9      |
| KartofLOVA                        | 351,2  | 22,4             | 20,2        | 19,5          | 4            | 7, 9         |
| Ulubiona                          | 272,1  | 22,9             | 6,2         | 15,4          | 5,9          | 1, 7, 9      |
| Przygoda w Pekinie                | 217,1  | 29,1             | 9,2         | 6,2           | 3,9          | 6, 9, 11     |
|                                   |        |                  |             |               |              |              |
| Łącznie:                          | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |              |
|                                   | 1490,6 | 124              | 114,3       | 52,2          | 37,8         |              |
| <b>sobota, 31 lipca 2021</b>      |        |                  |             |               |              | Alergeny     |
| Wykwintna jarmużanka              | 204,5  | 15,7             | 22,1        | 3,4           | 10           | 9            |
| Wole pomidore                     | 334,2  | 25,6             | 23,6        | 13,7          | 7,1          | 1, 7, 9      |
| Flaczki z kaczki                  | 370    | 23               | 29,8        | 15            | 6,8          | 7, 9         |
| Bulgurowy rosółek                 | 293,9  | 24,8             | 24,3        | 8,9           | 4,9          | 1, 9         |
| Fasolka w buraczkach              | 288    | 34,9             | 14,5        | 11,2          | 9            | 7, 9, 12     |
|                                   |        |                  |             |               |              |              |
| Łącznie:                          | Kcal:  | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): |              |
|                                   | 1420,4 | 102,5            | 89,7        | 67            | 30,8         |              |
| <b>niedziela, 1 sierpnia 2021</b> |        |                  |             |               |              |              |
| Kurkowy zagajnik                  | 290    | 25,2             | 16,4        | 12            | 9,9          | 7, 9         |
| Chłopska                          | 314,5  | 19,4             | 25,9        | 14,7          | 3,3          | 7, 9         |
| Marchewkowe pole                  | 304,2  | 19,2             | 18,9        | 16,2          | 5,5          | 7, 9         |
| Bonjour                           | 206,1  | 12,3             | 14,9        | 10,1          | 3,7          | 1, 7, 9      |
| Amarantusek                       | 305,6  | 26,4             | 13,6        | 14            | 8,4          | 7, 9         |