

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

poniedziałek, 2 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Kaszubska pieczarkowa - Z pieczarkami i marynowaną papryką (7, 9)

OBIAD

Leśna - Grzybowa z kaszą orkiszową (1, 7, 9, 12)

PODWIECZOREK

Zarumieniony indyk - Z czerwonej kapusty z indykiem i pomidorami (9)

KOLACJA

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

wtorek, 3 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Warzyw moc - Jarzynowa (7, 9, 12)

II ŚNIADANIE

Zgrany duet - Fasolowo-czosnkowa z wieprzowiną i makaronem (1, 7, 12)

II ŚNIADANIE

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

PODWIECZOREK

Przybysz ze Wschodu - Orientalny rosół z makaronem (1, 9)

KOLACJA

Rzymski burak - Barszcz z włoską kapustą (7, 9)

środa, 4 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Bułgurowy krupnik - Z indykiem i bulgurem (1, 9)

II ŚNIADANIE

Amerykański sen - Kukurydziano - dyniowa z kurczakiem (7, 9, 12)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Aromatyczna wołowinka - Pikantna z wołowiną i soczewicą (9)

KOLACJA

Aromatyczny bakłażan - Z bakłażanem, kukurydzą i pomidorami (7, 9, 12)

czwartek, 5 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Karkówka w ziołach - Z wieprzowiną, papryką i ziołami (7, 9)

OBIAD

Szarląt i oberżyna - Bakłażanowa z amarantusem (7, 9)

PODWIECZOREK

Wieprz na ostro - Pikantna z wieprzowiną (9, 12)

KOLACJA

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

piątek, 6 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Kurczak w dali - Indyjska z kurczakiem (9)

II ŚNIADANIE

Nie bocz się! - Bocznikowa z wołowiną (1, 9, 12)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Zimowa - Z wołowiną, brukwią i jarmużem (7, 9)

KOLACJA

Boska szczawiowa - Szczawiowa (7, 9, 12)

sobota, 7 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Rosół po wietnamsku - Z rostbifem, imbirem i limonką (4, 6, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Kapuśniaczek - Kapuśniak z soczewicą (9, 12)

niedziela, 8 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Zielona grzęda - Z kurczakiem i zielonymi warzywami (7, 9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Strogonow - Z wołowiną, pieczarkami i kiszonym ogórkiem (7, 9, 12)

KOLACJA

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

poniedziałek, 9 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Zbójnicka - Z grochem i kapustą kiszoną (7, 9)

II ŚNIADANIE

Świnka na strączku - Z wieprzowiną i fasolą (7, 9, 12)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Kiełbasianka - Z białą kiełbasą i ziemniakami (7, 9)

KOLACJA

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

wtorek, 10 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Pora na kurczaka - Z porem i kurczakiem (7, 9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Połędwiczka w złocie - Z połędwiczką i kaszą bulgur (1, 7, 9)

PODWIECZOREK

Bograczowa - Z wołowiną i warzywami (7, 9)

KOLACJA

Zielone - czerwone - Zupa z cukinii i brokułów z batatami (7, 9)



środa, 11 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Węgierska mozaika - Gulaszowa (7, 9)

II ŚNIADANIE

Hiszpańska - Z chorizo, batatami i papryką (9, 12)

OBIAD

Koko-koko - Kokosowa z kurczakiem i batatem (9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

FasoLOVE - Fasolowa z pomidorami i ziołami (7, 9, 12)

czwartek, 12 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Uroczą soczewica - Z kurczakiem i warzywami (9)

II ŚNIADANIE

Aromatyczna - Z indykiem i warzywami (7, 9, 12)

OBIAD

No i klops - Jarzynowa z klopsikami (1, 3, 7, 9)

PODWIECZOREK

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

PODWIECZOREK

Słonecznikowa - Z topinamburu z olejem dyniowym (7, 9)

piątek, 13 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Wieprzyk w przyprawach - Z łopatką i ziołami (9)

II ŚNIADANIE

Krupnik z indykiem - Z kaszą jęczmienną i indykiem (1, 7, 9)

OBIAD

Pole soczewicy - Z soczewicy z kurczakiem (7, 9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Smaczny mariaż - Pieczarkowa z pomidorami (7, 9)



sobota, 14 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Sprytna cieciora - Z wołowiną, warzywami i limonką (7, 9, 12)

II ŚNIADANIE

Pachnący indyk - Z cukinii z indykiem i ziołami (7, 9)

OBIAD

Pomidorówka po tajsku - Kokosowo-pomidorowa z kurczakiem (6, 9)

PODWIECZOREK

Vege grochówka - Z grochu i warzyw (9)

KOLACJA

Neapolitanka - Pomidorowa z karczochami (1, 9)

niedziela, 15 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Żar tropików - Z kurczakiem, makaronem i skórą pomarańczy (1, 9)

II ŚNIADANIE

Kurczak w kapuście - Kapuśniak z kurczakiem (7, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Zbójnicka - Z grochem i kapustą kiszoną (7, 9)

KOLACJA

Pieczarki czar - Pieczarkowa (7, 9)

poniedziałek, 16 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Amerykański sen - Kukurydziano - dyniowa z kurczakiem (7, 9, 12)

II ŚNIADANIE

Zimowa - Z wołowiną, brukwią i jarmużem (7, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

W doborowym towarzystwie - Ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (9, 10, 12)

KOLACJA

Paprykówka - Z papryką, ziemniakami i makaronem (1, 9)

wtorek, 17 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Cukiniowe niebo - Z cukinii z ziołami (7, 9)

KOLACJA

Kokosowy raj - Pomidorowo - kokosowa z bakłażanem i kaszą bulgur (1, 9)

środa, 18 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Kolorowa krowa - Paprykowa z wołowiną (7, 9)

II ŚNIADANIE

Krowa w groszki - Z wołowiną i groszkiem (7, 9, 12)

OBIAD

Pan bakłażan - Z kurczakiem, bakłażanem i papryką (7, 9)

PODWIECZOREK

Zapach orientu - Z kurczakiem i mlekiem kokosowym (9)

KOLACJA

Koreański kapuśniak - Z kapustą pekińską i tofu (6, 9, 11)

czwartek, 19 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Domowe ognisko - Z wołowiną, dynią i imbirem (7, 9, 12)

II ŚNIADANIE

Świnka w czerwieni - Ze schabem, pomidorami i makaronem pełnoziarnistym (1, 7, 9)

OBIAD

Zupa św. Marcina - Krupnik z gęsią (1, 7, 9)

PODWIECZOREK

Zielony kapuśniak - Z topatką i brokułami (7, 9)

KOLACJA

Na zielono - Z zielonych warzyw z amarantusem (7, 9)

piątek, 20 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Łazankowa - Z kapustą kiszoną, wołowiną i makaronem (1, 9)

OBIAD

Kipi kasza - Krupnik z pomidorami (1, 7, 9)

PODWIECZOREK

Kurczak w kapuście - Kapuśniak z kurczakiem (7, 9)

KOLACJA

Truflowa kartoflanka - Z pieczarkami i oliwą truflową (7, 9)

sobota, 21 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Żar tropików - Z kurczakiem, makaronem i skórką pomarańczy (1, 9)

II ŚNIADANIE

Nasza kasza - Krupnik z indykiem (1, 9)

OBIAD

Pocztówka z Rodos - Z wołowiną, soczewicą i oliwkami (9, 12)

PODWIECZOREK

Groszku troszkę - Z indykiem, groszkiem i bulgurem (1, 9, 12)

KOLACJA

Meksykańska fala - Z czerwoną fasolą i papryką (9, 12)

niedziela, 22 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

Krówka pod palmami - Kokosowa z soczewicą i wołowiną (9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Cytrynowy kuskus - Cytrynowa z kurczakiem i kaszą kus-kus (7, 9)

PODWIECZOREK

Zupa Ateny - Porowa z wołowiną i oliwkami (7, 9, 12)

KOLACJA

Ciao, bella! - Pomidorowa z fenkułem i makaronem (1, 9)

poniedziałek, 23 sierpnia 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, 24 sierpnia 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, 25 sierpnia 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, 26 sierpnia 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)

PODWIECZOREK

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

piątek, 27 sierpnia 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, 28 sierpnia 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, 29 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Włoska robotka - 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, 30 sierpnia 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, 31 sierpnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Z rumieńcem - Zabielały barszcz (7, 9)

środa, 1 września 2021

ŚNIADANIE

Korzenna ciociorka - 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 - Zabielały barszcz (7, 9)

czwartek, 2 września 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, 3 września 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, 4 września 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, 5 września 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 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). Zupy wegetariańskie oznaczono na zielono

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1417,7	139,4	71	60,6	80	
poniedziałek, 2 sierpnia 2021						Alergeny
Rubinowa ze Lwowa	248,1	25,8	9,4	9,4	8,8	7, 9, 12
Kaszubska pieczarkowa	252,7	18,3	16,5	11,5	8,5	7, 9
Leśna	446,5	57,5	19,6	15,4	54,3	1, 7, 9, 12
Zarumieniony indyk	263	23,3	21,7	11	3,4	9
Pomidor w Szkarłacie	207,4	14,5	3,8	13,3	5	7, 9, 12
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1414,5	111,4	72	66,9	34,1	
wtorek, 3 sierpnia 2021						Alergeny
Warzyw moc	242,1	19	6	13	6,6	7, 9, 12
Zgrany duet	279,3	31,6	19,2	6,8	9,7	1, 7, 12
Dumny koper	464	26,3	20,3	29,7	7,2	1, 3, 7, 9
Przybysz ze Wschodu	252,1	20,2	21,7	8,1	4,6	1, 9
Rzymski burak	177	14,3	4,8	9,3	6	7, 9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1498,2	109,5	92,4	70,4	26,4	
środa, 4 sierpnia 2021						Alergeny
Bulgurowy krupnik	263,2	24,2	25,3	5,3	5,4	1, 9
Amerykański sen	374	36,9	23,4	13,4	4,1	7, 9, 12
Pora na chorizo	391,7	15,7	15,7	28,5	5,5	7, 9
Aromatyczna wołowinka	294,1	18	24,1	13,8	5,1	9
Aromatyczny bakłażan	175,2	14,7	3,9	9,4	6,3	7, 9, 12
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1470,2	110	81,7	70,3	37,5	
czwartek, 5 sierpnia 2021						Alergeny
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2	9, 10, 12
Karkówka w ziołach	368,2	23,2	15,4	22	11,7	7, 9
Szarłat i oberżyna	381,2	28,8	23,6	17	6	7, 9
Wieprz na ostro	276,7	24,5	14,7	11,7	10	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):	
	1503,2	95,6	96,5	77,1	27,3	
piątek, 6 sierpnia 2021						Alergeny
Kurczak w dali	351,7	25,8	23,2	16,9	5,6	9
Nie bocz się!	320,8	13,8	22,9	19,1	2,6	1, 9, 12
Pierogi z okrasą	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Zimowa	265,6	16	20,1	12,8	5,1	7, 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):	
	1500,3	112,4	101,6	63,7	27,7	
sobota, 7 sierpnia 2021						Alergeny
Śmietankowy kurczak	289,6	21,9	22,2	11	3,4	7, 9
Rosół po wietnamsku	395,9	27,4	25,9	20,1	2,8	4, 6, 9
Cytrynowy ogórek	394,2	25,7	24,6	19,7	5	7, 9, 12
Sielska	272,7	19,4	20,4	10,9	8,7	7, 9, 10
Kapuśniaczek	147,9	18	8,5	2	7,8	9, 12

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1500	103,1	103,7	71,3	21,3	
niedziela, 8 sierpnia 2021						
Zielona grzęda	295,6	17,7	22,2	13,7	4,3	7, 9
Barszczyk z wołowiną	354	23,5	26,9	16,8	4,6	7, 9, 12
Gołąbkowa z ziemniakami	384	21,1	29,4	20,5	4,1	7, 9
Strogonow	258,6	18,1	20,7	10,9	3,3	7, 9, 12
Krupnik jaglany	207,8	22,7	4,5	9,4	5	7, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1519,3	132,3	92	61,8	33	
poniedziałek, 9 sierpnia 2021						
						Alergeny
Zbójnicka	248,5	26,5	9,1	9,4	8,2	7, 9
Świnka na strączku	366	27	31,9	14,4	4,9	7, 9, 12
Ziołowy pomidorek	399,7	37,2	27,3	13,8	5,1	1, 9, 12
Kiełbasianka	267,4	25	18,5	9,5	8,4	7, 9
Biała dama	237,7	16,6	5,2	14,7	6,4	7, 9, 11
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1499,5	97,8	97,1	75,1	23,5	
wtorek, 10 sierpnia 2021						
						Alergeny
Pora na kurczaka	277,9	23	22,2	9,6	3,9	7, 9
Rajski ptak	360,8	22	21,5	19,4	5	7, 9
Polędwiczka w złocie	386	27,6	29,2	18	4,9	1, 7, 9
Bograczowa	265,8	12	19,8	14,5	5,3	7, 9
Zielone - czerwone	209	13,2	4,4	13,6	4,4	7, 9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1568,2	102,7	65,6	55,3	33,5	
środa, 11 sierpnia 2021						
						Alergeny
Węgierska mozaika	328,5	18,9	19,1	18,8	5,2	7, 9
Hiszpańska	360,2	28,5	23,7	15,1	10,4	9, 12
Koko-koko	373,7	28,1	24,7	16,9	6	9
Pomidor w szkarłacie	207,4	14,5	3,8	13,3	5	7, 9, 12
FasoLOVE	298,4	31,6	13,4	10	12,1	7, 9, 12

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1605,9	109,5	97,2	81,7	26,7	
czwartek, 12 sierpnia 2021						Alergeny
Uroczą soczewicą	298,2	23,2	23,9	10,8	4,7	9
Aromatyczna	365,3	25,8	21,8	18,2	3,9	7, 9, 12
No i klops	398,9	18,2	20	25,4	9,6	1, 3, 7, 9
Z innej beczki	280	13,5	20,5	15,1	4,1	7, 9
Słonecznikowa	263,5	28,8	11	12,2	4,4	7, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1501,7	106,8	84,9	74,5	31,7	
piątek, 13 sierpnia 2021						Alergeny
Wieprzyk w przyprawach	308	23	17,1	14,4	11,2	9
Krupnik z indykiem	325,1	25	19,5	14,9	4,2	1, 7, 9
Pole soczewicy	401,2	31,8	23,7	18,4	5,2	7, 9
Pani Kapusta	299,2	19,7	21,1	13,5	6,2	7, 9
Smaczny mariaż	168,2	7,3	3,5	13,3	4,9	7, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1519,9	119,2	84,9	71,6	28,6	
sobota, 14 sierpnia 2021						Alergeny
Sprytna cieciorka	338,4	16,4	21,6	19,6	4,3	7, 9, 12
Pachnący indyk	366,8	25,3	20	19,3	5,1	7, 9
Pomidorówka po tajsku	402,9	30,5	25	20,2	2,9	6, 9
Vege grochówka	255,5	30,6	12,9	6,3	9,7	9
Neapolitanka	156,3	16,4	5,4	6,2	6,6	1, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1548,2	126,5	82,2	69,5	29,5	
niedziela, 15 sierpnia 2021						
Żar tropików	333	24,3	21,8	10,6	3,5	1, 9
Kurczak w kapuście	327	24,6	19,9	18,8	4,1	7, 9
Królewska	460,9	35,4	26,9	21,4	8,6	7, 9, 12
Zbójnicka	248,5	26,5	9,1	9,4	8,2	7, 9
Pieczarki czar	178,8	15,7	4,5	9,3	5,1	7, 9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1462,1	123,9	84,1	64,6	26	
poniedziałek, 16 sierpnia 2021						Alergeny
Amerykański sen	374	36,9	23,4	13,4	4,1	7, 9, 12
Zimowa	265,6	16	20,1	12,8	5,1	7, 9
Gołąbkowa z ziemniakami	384	21,1	29,4	20,5	4,1	7, 9
W doborowym towarzystwie	239,1	22,6	6	11,8	7,4	9, 10, 12
Paprykówka	199,4	27,3	5,2	6,1	5,3	1, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1473,6	95,3	81	78,9	28,9	
wtorek, 17 sierpnia 2021						Alergeny
Łososiowe pole	303	15,9	23,1	17	2,6	4, 7, 9
Wspomnienie lata	367,4	19,5	22,5	20	10,2	1, 7, 9, 12
Gra w polo	392,4	27,6	26,6	17,4	5,9	1, 7, 9
Cukiniowe niebo	245,9	17	4,3	16,1	5	7, 9
Kokosowy raj	164,9	15,3	4,5	8,4	5,2	1, 9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1499,9	92,9	104,5	74,6	21	
środa, 18 sierpnia 2021						Alergeny
Kolorowa krowa	324,1	19,3	22	17,2	4,9	7, 9
Krowa w groszki	357	18,2	28,9	18,2	1,6	7, 9, 12
Pan bakłażan	364,7	19,4	21,6	20,9	4,8	7, 9
Zapach orientu	312,1	24,4	25,3	10,7	6,2	9
Koreański kapuśniak	142	11,6	6,7	7,6	3,5	6, 9, 11

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1504,4	104,3	103	70,1	28,2	
czwartek, 19 sierpnia 2021						Alergeny
Domowe ognisko	319,5	19,3	27,3	14,8	3,2	7, 9, 12
Świnka w czerwieni	363	24,9	28,1	17,2	4,8	1, 7, 9
Zupa św. Marcina	374,7	27,7	20,2	18,9	5	1, 7, 9
Zielony kapuśniak	284	17	20,4	13,1	9,1	7, 9
Na zielono	163,2	15,4	7	6,1	6,1	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1474,2	128,1	101,5	59,2	21,2	
piątek, 20 sierpnia 2021						Alergeny
Smak domu	308,4	28,6	26,3	8,2	5,3	1, 9
Łazankowa	315	23,1	26,5	12,5	2,9	1, 9
Kipi kasza	348,8	28,2	23,7	14,2	4,6	1, 7, 9
Kurczak w kapuście	327	24,6	19,9	18,8	4,1	7, 9
Truflowa kartoflanka	175	23,6	5,1	5,5	4,3	7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1523,7	111,7	102,1	62,4	25,1	
sobota, 21 sierpnia 2021						Alergeny
Żar tropików	333	24,3	21,8	10,6	3,5	1, 9
Nasza kasza	368,2	24,3	21,1	19,4	3,9	1, 9
Pocztówka z Rodos	387	20,5	29,7	20,8	4,3	9, 12
Groszku troszkę	263,7	26,3	23,4	5,1	6,5	1, 9, 12
Meksykańska fala	171,8	16,3	6,1	6,5	6,9	9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1446,3	103,4	91,2	69,5	24,8	
niedziela, 22 sierpnia 2021						
Krówka pod palmami	261,2	18,7	23,3	10,2	5,1	9
Kurczak w czerwieni	321,8	27,6	21,1	13,2	5	9, 12
Cytrynowy kuskus	376,8	25,7	24,3	18	5,2	7, 9
Zupa Ateny	308,1	14,7	18,6	18,9	4,3	7, 9, 12
Ciao, bella!	178,4	16,7	3,9	9,2	5,2	1, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1525,5	110,3	71,3	79,8	32,4	
poniedziałek, 23 sierpnia 2021						Alergeny
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
wtorek, 24 sierpnia 2021						Alergeny
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
środa, 25 sierpnia 2021						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
Cytrynowka	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
czwartek, 26 sierpnia 2021						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
piątek, 27 sierpnia 2021						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	
sobota, 28 sierpnia 2021						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
Bocznikowa z ciecierzycą	227,5	21,6	12,1	11,3	5	7, 9, 12

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1521,8	118,1	90,3	70,1	23,6	
poniedziałek, 30 sierpnia 2021						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
Polędwiczka 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	
wtorek, 31 sierpnia 2021						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
Batałowa 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	
środa, 1 września 2021						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	
czwartek, 2 września 2021						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	
piątek, 3 września 2021						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	
sobota, 4 września 2021						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	
niedziela, 5 września 2021						
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