

PONIEDZIAŁEK, 5 LIPCA 2021

ŚNIADANIE

Radość w Zupoczarce - Z ryżem i warzywami (7, 9)

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

II ŚNIADANIE

Zupa herosów - Mięśna z warzywami i makaronem (1, 7, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Bolońska - Z wołowiną i pomidorami (7, 9)

KOLACJA

Rubinowa ze Lwowa - Barszcz ukraiński (4, 7, 9)

WTOREK, 6 LIPCA 2021

ŚNIADANIE

Na straganie - Jarzynowa z wołowiną (7, 9)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

II ŚNIADANIE

Zgrabna kapustka - Z polędwiczką wieprzową i kapustą kiszoną (1, 7, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

ŚRODA, 7 LIPCA 2021

ŚNIADANIE

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

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Pyszny orient - Z mięsem drobiowym, papryką i curry (1, 9)

PODWIECZOREK

Złocista - Kalafiorowo-kokosowa z curry (9, 12)

KOLACJA

Wesoły karp - Z klopsikami z karpia i warzywami (1, 3, 4, 9)

CZWARTEK, 8 LIPCA 2021

ŚNIADANIE

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

lub Kluseczkowa - Zupa mleczna z kluseczkami (1, 3, 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 Zupoczarcie - Z ryżem i warzywami (3, 7, 9, 12)

PIĄTEK, 9 LIPCA 2021

ŚNIADANIE

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

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

OBIAD

Tradycyjny żurek - Żur z białą kiełbasą i warzywami (1, 7, 9, 12)

KOLACJA

Kapustkówna - Kapuśniak z borowikami i łazankami (1, 7, 9)

SOBOTA, 10 LIPCA 2021

ŚNIADANIE

Dumne kapelusze - Pieczarkowa z ziemniakami i oliwą truflową (7, 9)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

II ŚNIADANIE

Młody kapuśniaczek - Z polędwiczką, cebulą i kaszą jaglaną (1,9)

OBIAD

Botwinka - Z ziemniakami, śmietaną i burakami (7, 9, 12)

PODWIECZOREK

Wypasione szparagi - Z masłem, śmietaną i koperkiem (7, 9)

KOLACJA

Miny stroję - Minestrone z warzywami, czosnkiem i oliwą (9)



NIEDZIELA, 11 LIPCA 2021

ŚNIADANIE

Letnia koperkowa - Koperkowa z ziemniakami i śmietaną (7, 9)

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

II ŚNIADANIE

Ogórkowo mi - Z ogórkiem kiszonym i kurczakiem (7, 9)

OBIAD

A to por! - Porowa z kurczakiem i śmietaną (7, 9)

PODWIECZOREK

Klasyczna jarzynowa - Z ziemniakami i warzywami (7, 9)

KOLACJA

Vege szczawiówka - Ze śmietaną, ziemniakami i jajkiem (4, 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 i alergeny

Zupy wegetariańskie oznaczono na zielono.

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 565,30	126,00	100,60	71,70	25,00	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 453,50	142,30	86,70	60,20	21,30	
poniedziałek, 5 lipca 2021						
Radość w Zupoczarce	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Zupa herosów	270,0	30,6	20,0	8,1	4,0	1, 7, 9
Bałkańskie amory	367,5	23,2	21,5	19,6	3,6	7, 9
Bolońska	208,5	19,2	9,5	10,8	5,1	7, 9
Rubinowa ze Lwowa	307,5	29,5	23,7	10,7	4,8	4, 7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 549,50	125,20	90,50	73,90	28,20	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 595,80	146,80	84,90	72,80	25,70	
wtorek, 6 lipca 2021						
Na straganie	232,7	13,7	17,2	11,5	4,7	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Zgrabna kapustka	327,5	25,9	20,9	16,4	5,6	1, 7, 9
Carbonara	427,5	39,4	21,0	19,8	8,3	1, 7, 9
Barszczyk z wołowiną	354,0	23,5	26,9	16,8	4,6	7, 9, 12
Krupnik jaglany	207,8	22,7	4,5	9,4	5,0	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 516,50	139,00	99,10	46,40	25,20	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 491,40	149,00	87,40	47,20	22,80	
środa, 7 lipca 2021						
Bulgurowy rosółek	293,9	24,8	24,3	8,9	4,9	1, 9
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Meksykańska	366,2	24,7	27,3	15,8	6,6	7, 9, 12
Pyszny orient	444,0	43,0	24,4	9,1	3,4	1, 9
Złocista	186,9	21,0	7,1	6,5	6,4	9, 12
Wesoły karp	225,5	25,5	16,0	6,1	3,9	1, 3, 4, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 676,60	135,80	94,80	83,20	22,80	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 596,60	153,50	77,80	73,80	19,50	
czwartek, 8 lipca 2021						
Gołąbkowa z ziemniakami	384,0	21,1	29,4	20,5	4,1	7, 9
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 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 Zupoczarce	230,5	33,5	11,2	6,8	4,4	3, 7, 9, 12

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 616,20	150,20	101,50	66,70	25,00	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 626,60	168,10	91,30	66,70	25,40	
piątek, 9 lipca 2021						
Śmietankowy kurczak	289,6	21,9	22,2	11,0	3,4	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
Przyjaciół groszek	413,5	37,1	26,6	18,3	4,0	3, 7, 9
Tradycyjny żurek	394,6	33,8	19,2	18,6	10,3	1, 7, 9, 12
Kapustkówna	224,0	21,4	10,6	11,0	3,7	1, 7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1 458,00	120,60	112,40	61,40	19,90	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1 452,00	136,40	97,20	60,00	18,80	
sobota, 10 lipca 2021						
Dumne kapelusze	285,0	19,5	26,8	11,8	3,3	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Młody kapuśniaczek	275,0	20,1	24,1	11,8	4,3	1,9
Botwinka	365,5	41,7	26,3	10,5	4,7	7, 9, 12
Wypasione szparagi	356,5	21,3	25,0	19,4	2,7	7, 9
Miny stroję	176,0	18,0	10,2	7,9	4,9	9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1779,5	153,2	104,4	86,6	23,2	
Z śniadaniem mlecznym	1707,8	165,1	91,7	78,9	23,1	Alergeny
niedziela, 2 maja 2021						
Letnia koperkowa	340,5	22,9	25,3	17,4	2,6	7,9
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Ogórkowo mi	368,0	22,4	23,9	19,7	3,1	7,9
A to por!	539,0	62,0	27,4	21,2	6,9	7,9
Klasyczna jarzynowa	288,5	25,6	12,9	16,3	5,7	7,9
Vege szczawiówka	243,5	20,3	14,9	12,0	4,9	4,9