

## **PONIEDZIAŁEK, 12 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

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

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

Całuski - Z kurczakiem, warzywami i kluseczkami (1, 3, 7, 9)

### **PODWIECZOREK**

Rybka w lesie - Zupa z dorsza z podgrzybkami i cieciorą (4, 7, 9)

### **KOLACJA**

Radość w Zupoczarce - Z ryżem i warzywami (3, 7, 9, 12)

## **WTOREK, 13 LIPCA 2021**

### **ŚNIADANIE**

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

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

Minestrone - Z papryką, cukinią i bakłażanem (9)

## ŚRODA, 14 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

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

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

Na straganie - Jarzynowa z wołowiną (7, 9)

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

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

## CZWARTEK, 15 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

KartofLOVA - Z ziemniakami i wołowiną (7, 9)

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

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Gustowny kalafior - Na bulionie warzywnym z kaszą bulgur i kalafiozem (1, 6, 9)

### KOLACJA

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

## PIĄTEK, 16 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

Wesoły kalafiorek - Kalafiorowa (7, 9)

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

Uśmiech koziołka - Barszcz na oliwie z jogurtem kozim (9)

## SOBOTA, 17 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

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

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

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

## NIEDZIELA, 18 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

Kurczak w buraczkach - Z kurczakiem i burakami (9)  
lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

Bezkarne chwile - Z pieczarkami i fasolą (9)

## PONIEDZIAŁEK, 19 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

Carbonara - Z makaronem, szynką i śmietaną (1, 7, 9)  
lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### II ŚNIADANIE

Soczysty pomidor - Z pomidorami i makaronem (1, 7, 9)

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

Po włosku - Z wołowiną, pomidorami i makaronem (1, 9)

## WTOREK, 20 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

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

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Francuski łącznik - Cebulowa (7, 9)

### KOLACJA

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

## ŚRODA, 21 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

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

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

### II ŚNIADANIE

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

### 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, 22 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

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

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

### II ŚNIADANIE

Węgierski rosół - Z zacierką i wędzoną papryką (1, 3, 9)

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Zupa torreadora - Z wołowiną i pomidorami (9)

### KOLACJA

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

## PIĄTEK, 23 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

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

lub Jaglanka - Zupa mleczna z kaszą jaglaną (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

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

## SOBOTA, 24 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

Vege grochówka - Z grochu i warzyw (9)

lub Owsianka - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)

### II ŚNIADANIE

Szkoleniowa - Z mięsem mielonym, kapustą i ogórkiem kiszonym (1, 7, 9)

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

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

## NIEDZIELA, 25 LIPCA 2021

### ŚNIADANIE

Zapach orientu - Z kurczakiem i mlekiem kokosowym (9)

lub Komosanka - Zupa mleczna z komosą ryżową (7)

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

Kapuśniak Jagienki - Kapuśniak z kaszą jaglaną (7, 9)

### KOLACJA

Na zielono - Z zielonych warzyw 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 i alergeny

### Zupy wegetariańskie oznaczono na zielono.

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1723,9	143,5	104,4	80,8	22,6	
Z śniadaniem mlecznym	1657,1	158,0	96,4	72,5	21,3	
poniedziałek, 12 lipca 2021						
Pachnący indyk	366,8	25,3	20,0	19,3	5,1	7, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Zimowa	265,6	16,0	20,1	12,8	5,1	7, 9
Całuski	553,5	39,2	29,4	31,2	3,2	1, 3, 7, 9
Rybka w lesie	307,5	29,5	23,7	10,7	4,8	4, 7, 9
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):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1503,5	114,1	82,3	71,3	36,1	
Z śniadaniem mlecznym	1529,8	131,1	77,4	70,2	29,8	
wtorek, 13 lipca 2021						
Kaszubska pieczarkowa	252,7	18,3	16,5	11,5	8,5	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Kurczak w garniturze	367,5	23,2	21,5	19,6	3,6	7, 9
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
Minestrone	211,0	27,2	9,4	3,0	14,4	9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1441,5	140,5	78,7	62,4	29,3	
Z śniadaniem mlecznym	1441,5	152,7	85,4	56,6	26,1	
środa, 14 lipca 2021						
Jak u mamy	268,8	22,6	5,9	15,5	5,7	1, 3, 7, 9
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Na lewą nóżkę	483,5	43,4	26,0	24,1	7,2	1, 7, 9, 12
Na straganie	232,7	13,7	17,2	11,5	4,7	7, 9
Boczne drogi	231,0	35,3	13,6	5,2	7,8	1, 9, 10
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):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1560,3	117,4	63,2	77,6	29,0	
Z śniadaniem mlecznym	1513,1	133,8	55,4	69,2	25,8	
czwartek, 15 lipca 2021						
KartofLOVA	351,2	22,4	20,2	19,5	4,0	7, 9
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
Krupnik jaglany	207,8	22,7	4,5	9,4	5,0	7, 9
Pora na chorizo	391,7	15,7	15,7	28,5	5,5	7, 9
Gustowny kalafior	361,5	30,8	13,4	10,8	5,7	1, 6, 9
Rubinowa ze Lwowa	248,1	25,8	9,4	9,4	8,8	7, 9, 12

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
----------	-------	------------------	-------------	---------------	--------------	----------

Z śniadaniem wytrawnym	1369,7	112,8	77,3	63,2	28,6	
Z śniadaniem mlecznym	1414,3	134,7	83,1	58,8	26,1	
piątek, 16 lipca 2021						
Wesoły kalafiorek	255,4	17,9	6,2	15,4	6,3	7, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Kremowa paprykowa	334,6	27,8	25,8	11,7	6,7	1, 7, 9
Sielska	272,7	19,4	20,4	10,9	8,7	7, 9, 10
Kluska w szparagach	320,0	28,3	14,3	16,9	3,2	1,3,7,9
Uśmiech koziołka	187,0	19,4	10,6	8,3	3,7	9
Łącznie:						
	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1380,6	119,4	77,0	56,5	37,7	
Z śniadaniem mlecznym	1425,5	122,7	82,3	60,1	32,5	
sobota, 17 lipca 2021						
Pieczarkowa na zakwasie	234,1	32,0	6,3	6,8	7,4	1, 7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Cytrynowy ogórek	394,2	25,7	24,6	19,7	5,0	7, 9, 12
Śnieżna	275,7	23,1	17,8	11,2	9,4	7, 9
Wykwintna jarmużanka	204,5	15,7	22,1	3,4	10,0	9
Ulubiona	272,1	22,9	6,2	15,4	5,9	1, 7, 9
Łącznie:						
	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1897,9	220,6	120,9	63,5	41,6	
Z śniadaniem mlecznym	1858,7	223,2	112,9	60,4	39,7	
niedziela, 18 lipca 2021						
Kurczak w buraczkach	308,0	32,2	20,6	12,8	4,4	9
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Gryczanka z warzywami	332,0	60,0	18,1	5,1	11,1	6, 7, 9
Pani Brukselka	393,0	26,3	27,5	20,1	4,6	7, 9
Gra w polo	392,4	27,6	26,6	17,4	5,9	1, 7, 9
Bezkarne chwile	472,5	74,5	28,1	8,1	15,6	9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1472,3	130,4	91,4	67,6	26,4	
Z śniadaniem mlecznym	1344,8	130,8	82,4	58,8	21,9	
<b>poniedziałek, 19 lipca 2021</b>						
Carbonara	427,5	39,4	21,0	19,8	8,3	1, 7, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Soczysty pomidor	212,0	22,4	5,8	9,6	5,4	1, 7, 9
Pole soczewicy	401,2	31,8	23,7	18,4	5,2	7, 9
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2,0	9, 10, 12
Po włosku	229,2	21,2	20,1	13,7	5,5	1, 9
<b>łącznie:</b>	<b>Kcal:</b>	<b>Węglowodany (g):</b>	<b>Białka (g):</b>	<b>Tłuszcze (g):</b>	<b>Błonnik (g):</b>	<b>Alergeny</b>
<b>Z śniadaniem wytrawnym</b>	<b>1546,1</b>	<b>102,8</b>	<b>82,9</b>	<b>88,1</b>	<b>21,6</b>	
<b>Z śniadaniem mlecznym</b>	<b>1545,1</b>	<b>124,6</b>	<b>74,0</b>	<b>83,4</b>	<b>19,7</b>	
<b>wtorek, 20 lipca 2021</b>						
Z innej beczki	280,0	13,5	20,5	15,1	4,1	7, 9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	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
Francuski łącznik	216,2	13,5	2,8	15,3	3,0	7, 9
Pomidor w szkartacie	207,4	14,5	3,8	13,3	5,0	7, 9, 12

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1424,5	118,2	102,8	60,9	31,2	
Z śniadaniem mlecznym	1413,6	136,3	91,5	51,0	25,4	
<b>środa, 21 lipca 2021</b>						
Świnka w pieczarkach	279,7	16,7	23,9	19,6	8,3	7, 9
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Groszku troszkę	263,7	26,3	23,4	5,1	6,5	1, 9, 12
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
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1377,8	111,4	108,7	49,9	21,3	
Z śniadaniem mlecznym	1347,4	121,6	93,0	50,8	18,4	
<b>czwartek, 22 lipca 2021</b>						
Chińska kaczka	334,4	28,6	28,1	10,2	3,7	9, 11
Kluseczkowa	304,0	38,8	12,4	11,1	0,8	1, 3, 7
Węgierski rosół	328,6	28,3	24,0	11,7	5,9	1, 3, 9
Dziki kurczak	330,0	22,2	29,3	13,8	2,5	3, 9, 10
Zupa torreadora	196,6	14,2	23,0	4,8	3,9	9
Cygańska	188,2	18,1	4,3	9,4	5,3	7, 9, 12

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1582,7	104,0	103,0	76,9	34,7	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1574,3	115,2	88,7	79,7	33,2	
<b>piątek, 23 lipca 2021</b>						
Smak domu	308,4	28,6	26,3	8,2	5,3	1, 9
Jaglanka	300,0	39,8	12,0	11,0	3,8	7
Wspomnienie lata	367,4	19,5	22,5	20,0	10,2	1, 7, 9, 12
Hiszpańska	360,2	28,5	23,7	15,1	10,4	9, 12
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
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
Z śniadaniem wytrawnym	1594,1	132,5	101,9	67,6	27,2	Alergeny
Z śniadaniem mlecznym	1617,6	137,2	100,6	71,7	19,7	
<b>sobota, 24 lipca 2021</b>						
Vege grochówka	255,5	30,6	12,9	6,3	9,7	9
Owsianka	279,0	35,3	11,6	10,4	2,2	7
Szkoleniowa	270,0	30,6	20,0	8,1	4,0	1, 7, 9
Łazankowa	315,0	23,1	26,5	12,5	2,9	1, 9
Dumny koper	464,0	26,3	20,3	29,7	7,2	1, 3, 7, 9
Śmietankowy kurczak	289,6	21,9	22,2	11,0	3,4	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	Alergeny
Z śniadaniem wytrawnym	1538,8	115,2	94,3	69,8	29,1	
Z śniadaniem mlecznym	1495,5	125,6	81,6	68,8	25,4	
niedziela, 25 lipca 2021						
Zapach orientu	312,1	24,4	25,3	10,7	6,2	9
Komosanka	268,8	34,8	12,6	9,7	2,5	7
Cytrynowka	443,2	32,7	26,6	19,7	4,2	7, 9
Pierogi z okrasą	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Kapuśniak Jagienki	208,5	19,2	9,5	10,8	5,1	7, 9
Na zielono	163,2	15,4	7,0	6,1	6,1	7, 9