

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

poniedziałek, 6 września 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, 7 września 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, 8 września 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, 9 września 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Szartat 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, 10 września 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, 11 września 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Kapuśniaczek - Kapuśniak z soczewicą (9, 12)

niedziela, 12 września 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, 13 września 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zióławy 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, 14 września 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, 15 września 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, 16 września 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

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

piątek, 17 września 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, 18 września 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, 19 września 2021

ŚNIADANIE

Żar tropików - Z kurczakiem, makaronem i skórką 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, 20 września 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, 21 września 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, 22 września 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, 23 września 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 łopatką i brokułami (7, 9)

KOLACJA

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

piątek, 24 września 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, 25 września 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, 26 września 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, 27 września 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, 28 września 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, 29 września 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 kiełbasą i białymi warzywami (7, 9)

KOLACJA

Minestrone - Z papryką, cukinią i bakłażanem (9)

czwartek, 30 września 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, 1 października 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

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

sobota, 2 października 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, 3 października 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, 4 października 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Połędwiczka 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, 5 października 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Chrzeanówka - Chrzeanowa 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 - Zabelany barszcz (7, 9)

środa, 6 października 2021

ŚNIADANIE

Korzenna cieciora - Z ciecierzycy z przyprawami (9)

OBIAD

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

OBIAD

Perty 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, 7 października 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Kurczak w buraczkach - Z kurczakiem i burakami (9)

OBIAD

Ziółowy 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, 8 października 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, 9 października 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, 10 października 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, 6 września 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 Szkartacie	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, 7 września 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, 8 września 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, 9 września 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, 10 września 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
Pieróżki 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 11 września 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 12 września 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, 13 września 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, 13 września 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
Półdewiczka 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, 14 września 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, 15 września 2021						Alergeny
Uroczą soczewica	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, 16 września 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, 17 września 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, 18 września 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, 19 września 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, 20 września 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, 21 września 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 22 września 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, 23 września 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, 24 września 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, 25 września 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, 26 września 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, 27 września 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, 28 września 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, 29 września 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 1 października 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 2 października 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):	
	1507,9	134,5	87,7	69	32,9	
niedziela, 3 października 2021						
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
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):	
	1521,8	118,1	90,3	70,1	23,6	
poniedziałek, 4 października 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
Półdzwiczka 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
wtorek, 5 października 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
Batatowa 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, 6 października 2021						Alergeny
Korzenna cieciorka	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 7 października 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, 8 października 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
Sobota 9 października 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, 10 października 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