



poniedziałek, 6 grudnia 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)

KOLACJA

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

wtorek, 7 grudnia 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

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

środa, 8 grudnia 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, 9 grudnia 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

Smaczny mariaż - Pieczarkowa z pomidorami (7, 9)

piątek, 10 grudnia 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, 11 grudnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Bocznikowa z ciecierzycą - Z bocznikami i ciecierzycą (7, 9, 12)



niedziela, 12 grudnia 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

Pieczarki czar - Pieczarkowa (7, 9)

poniedziałek, 13 grudnia 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, 14 grudnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Chrzanówka - Chrzanowa 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)



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

Smaczny mariaż - Pieczarkowa z pomidorami (7, 9)

czwartek, 16 grudnia 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

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

KOLACJA

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

piątek, 17 grudnia 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, 18 grudnia 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 rosół - Rosół z kurczakiem i kaszą bulgur (1, 9)

KOLACJA

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

niedziela, 19 grudnia 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 i alergeny. Zupy wegetariańskie oznaczone na zielono.

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1531,9	118,2	73,5	75,7	33,4	
poniedziałek, 6 grudnia 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
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):	
	1686,8	110,3	88,2	95,2	29,4	
wtorek, 7 grudnia 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
Dumny koper	464	26,3	20,3	29,7	7,2	1, 3, 7, 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, 8 grudnia 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):	
	1503,2	118,6	85,2	70,6	30,3	
czwartek, 9 grudnia 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
Smaczny mariaż	168,2	7,3	3,5	13,3	4,9	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1557,6	113,6	72,9	81,6	37,1	
piątek, 10 grudnia 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):	
	1395,1	109,6	102,3	58,4	19	
sobota, 11 grudnia 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
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2	9, 10, 12
Ziołowy pomidorek	399,7	37,2	27,3	13,8	5,1	1, 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):	
	1480,8	129,8	86	69,4	31,2	
niedziela, 12 grudnia 2021						
Świnka w pieczarkach	279,7	16,7	23,9	19,6	8,3	7, 9
Włoska robota	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
Pieczarki czar	178,8	15,7	4,5	9,3	5,1	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1521,8	118,1	90,3	70,1	23,6	
poniedziałek, 13 grudnia 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, 14 grudnia 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):	
	1435,6	109,1	73	70,6	32,6	
środa, 15 grudnia 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
Perły 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
Smaczny mariaż	168,2	7,3	3,5	13,3	4,9	7, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1445,6	119,9	89,6	64,5	23,8	
czwartek, 16 grudnia 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
Z innej beczki	280	13,5	20,5	15,1	4,1	7, 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, 17 grudnia 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, 18 grudnia 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, 19 grudnia 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