



poniedziałek, 20 grudnia 2021

ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

wtorek, 21 grudnia 2021

ŚNIADANIE

Warzyw moc - Jarzynowa (7, 9, 12)

II ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

środa, 22 grudnia 2021

ŚNIADANIE

Bulgurowy 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, 23 grudnia 2021

ŚNIADANIE

Pani gulaszowa - Z wieprzowiną i papryką (9, 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

Pieczarki czar - Pieczarkowa (7, 9)

piątek, 24 grudnia 2021

ŚNIADANIE

Korzenna cieciora - Z ciecierzycy z przyprawami (9)

II ŚNIADANIE

Vege grochówka - Z grochu z warzywami (9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Kapuśniaczek - Kapuśniak z soczewicą (9, 12)

sobota, 25 grudnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Kremowa paprykowa - Z papryką, kurczakiem i śmietaną (1, 3, 7, 9)

KOLACJA

Warzyw moc - Jarzynowa (7, 9, 12)



niedziela, 26 grudnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

poniedziałek, 27 grudnia 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, 28 grudnia 2021

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Polędwiczka w złocie - Z polędwiczką 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, 29 grudnia 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, 30 grudnia 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

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

piątek, 31 grudnia 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

Bonjour - Żurek z kurczakiem i pieczarkami (1, 7, 9)

KOLACJA

Smaczny mariaż - Pieczarkowa z pomidorami (7, 9)



sobota, 1 stycznia 2022

ŚNIADANIE

Sprytna cieciorka - 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, 2 stycznia 2022

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)



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): | |
|--------------------------------------|--------|------------------|-------------|---------------|--------------|-----------------|
| | 1511,6 | 107,5 | 79,5 | 78,8 | 31,8 | |
| poniedziałek, 20 grudnia 2021 | | | | | | Alergeny |
| Rubinowa ze Lwowa | 248,1 | 25,8 | 9,4 | 9,4 | 8,8 | 7, 9, 12 |
| Cytrynowy ogórek | 394,2 | 25,7 | 24,6 | 19,7 | 5 | 7, 9, 12 |
| No i klops | 398,9 | 18,2 | 20 | 25,4 | 9,6 | 1, 3, 7, 9 |
| 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): | |
| | 1317,3 | 110,4 | 71,7 | 56,5 | 32 | |
| wtorek, 21 grudnia 2021 | | | | | | Alergeny |
| Warzyw moc | 242,1 | 19 | 6 | 13 | 6,6 | 7, 9, 12 |
| Pachnący indyk | 366,8 | 25,3 | 20 | 19,3 | 5,1 | 7, 9 |
| Zgrany duet | 279,3 | 31,6 | 19,2 | 6,8 | 9,7 | 1, 7, 12 |
| 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, 22 grudnia 2021 | | | | | | Alergeny |
| Bułgurowy 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): | |
| | 1460,2 | 111,3 | 83 | 66,9 | 42,5 | |
| czwartek, 23 grudnia 2021 | | | | | | Alergeny |
| Pani gulaszowa | 255,3 | 19,1 | 24,8 | 6,9 | 9,7 | 9, 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 |
| Pieczarki czar | 178,8 | 15,7 | 4,5 | 9,3 | 5,1 | 7, 9 |

| Łącznie: | Kcal: | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): | |
|--------------------------------|--------|------------------|-------------|---------------|--------------|-----------------|
| | 1239,8 | 126,4 | 48,5 | 45,3 | 43,6 | |
| piątek, 24 grudnia 2021 | | | | | | Alergeny |
| Korzenna cieciorka | 316,2 | 29,1 | 11,5 | 12,2 | 11,4 | 9 |
| Vege grochówka | 255,5 | 30,6 | 12,9 | 6,3 | 9,7 | 9 |
| Ulubiona | 272,1 | 22,9 | 6,2 | 15,4 | 5,9 | 1, 7, 9 |
| Rubinowa ze Lwowa | 248,1 | 25,8 | 9,4 | 9,4 | 8,8 | 7, 9, 12 |
| Kapuśniaczek | 147,9 | 18,0 | 8,5 | 2,0 | 7,8 | 9, 12 |
| | | | | | | |
| Łącznie: | Kcal: | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): | |
| | 1816,6 | 119,0 | 95,1 | 100,1 | 32,8 | |
| sobota, 25 grudnia 2021 | | | | | | Alergeny |
| Carbonara | 427,5 | 39,4 | 21,0 | 19,8 | 8,3 | 1, 7, 9 |
| Pierozki z okrasą | 411,8 | 23,5 | 25,9 | 22,5 | 7,5 | 7, 9 |
| Łosoś w zaroślach | 271,2 | 10,8 | 21,9 | 15,1 | 3,2 | 4, 7, 9 |
| Kremowa paprykowa | 464,0 | 26,3 | 20,3 | 29,7 | 7,2 | 1, 3, 7, 9 |
| Warzyw moc | 242,1 | 19,0 | 6,0 | 13,0 | 6,6 | 7, 9, 12 |

| Łącznie: | Kcal: | Węglowodany (g): | Białka (g): | Tłuszcze (g): | Błonnik (g): | |
|--------------------------------------|--------|------------------|-------------|---------------|--------------|-----------------|
| | 1666,0 | 108,8 | 99,9 | 87,4 | 24,0 | |
| niedziela, 26 grudnia 2021 | | | | | | |
| Tatarska | 202,4 | 15,6 | 20,8 | 6,1 | 2,0 | 9, 10, 12 |
| Dumny koper | 464,0 | 26,3 | 20,3 | 29,7 | 7,2 | 1, 3, 7, 9 |
| Półdewiczka z porami | 469,5 | 24,7 | 30,1 | 27,8 | 3,1 | 7, 9 |
| Cytrynowy kuskus | 376,8 | 25,7 | 24,3 | 18,0 | 5,2 | 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): | |
| | 1519,3 | 132,3 | 92 | 61,8 | 33 | |
| poniedziałek, 27 grudnia 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, 28 grudnia 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, 29 grudnia 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, 30 grudnia 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): | |
| | 1408,6 | 99,4 | 78,7 | 71,1 | 29,2 | |
| piątek, 31 grudnia 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 |
| Bonjour | 206,1 | 12,3 | 14,9 | 10,1 | 3,7 | 1, 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, 1 stycznia 2022 | | | | | | 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, 2 stycznia 2022 | | | | | | |
| 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 |