

Zupy Programu Przemian

440 ml

W ciągu dnia opcjonalnie, dodatkowo: owoce i kefir

PONIEDZIAŁEK 08.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Sprytna cieciorka - Z wołowiną, warzywami i limonką (7, 9, 12)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Minestrone - Z papryką, cukinią i bakłażanem (9)

ZUPA KOLACYJNA

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

WTOREK 09.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

Cytrynowy kuskus - Cytrynowa z kurczakiem (7, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

Francuski łącznik - Cebulowa (7, 9)



ŚRODA 10.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Włoska robotka - Z kapusty włoskiej z indykiem (7, 9)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

Zalotna pietruszka - Z czarnuszką i makaronem (1, 7, 8, 9)

CZWARTEK 11.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

Zielony kapuśniak - Z łopatką i brokułami (7, 9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Ba, Tato! - Z batatami, kurczakiem i warzywami (1, 7, 9)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Vege grochówka - Z grochu z warzywami (9)

ZUPA KOLACYJNA

Ognisty tuńczyk - Z tuńczykiem, pomidorami i chili (4, 9)



PIĄTEK 12.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

Aromatyczna wołowinka - Pikantna z wołowiną i soczewicą (9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Pani kapusta - Z kapustą, pomidorami i wieprzowiną (7, 9)

ZUPA OBIADOWA

Kurczak na zielono - Z cukinią, szpinakiem i makaronem (1, 7, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

Pora na kurczaka - Porowa z kurczakiem (7, 9)

ZUPA KOLACYJNA

Warzyw moc - Jarzynowa ze śmietaną (7, 9, 12)

SOBOTA 13.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

Przygoda w Pekinie - Chińska z ryżem (6, 9, 11)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Grochem o garnek - Grochówka (9)

ZUPA OBIADOWA

Wole pomidore - Z wołowiną, pomidorami i makaronem (1, 7, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

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



NIEDZIELA 14.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

Wieprz na ostro - Pikantna z wieprzowiną (9, 12)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Pomido(k)rowa - Z wołowiną, pomidorami i bulgurem (1, 9)

ZUPA KOLACYJNA

Rubin z Indii - Z burakami, soczewicą i kokosem (9, 12)

Zupy rodzinne 900 ml

Przygotowaliśmy do wyboru poniższe zupy.

W dniach 03.02-09.02

Zupa A – Rosół drobiowy z makaronem (1, 9)

Zupa B – Szczawiowa (7, 9, 12)

W dniach 10.02-16.02

Zupa A – Pomidorowa z zacierkami (1, 3, 7, 9)

Zupa B - Kalafiorowa (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)

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1430,7	113,8	82,6	62	33,7	
08.02. PONIEDZIAŁEK						Alergeny
Toskańska	326,9	26	23	13,3	5	9, 12
Sprytna cieciorka	338,4	16,4	21,6	19,6	4,3	7, 9, 12
Kurczak w garniturze	367,5	23,2	21,5	19,6	3,6	7, 9
Minestrone	211	27,2	9,4	3	14,4	9
Złocista	186,9	21	7,1	6,5	6,4	9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1529,6	99,6	90,4	78,7	25,5	
09.02. WTOREK						Alergeny
Pachnący indyk	366,8	25,3	20	19,3	5,1	7, 9
Wspomnienie lata	367,4	19,5	22,5	20	10,2	1, 7, 9, 12
Cytrynowy kuskus	376,8	25,7	24,3	18	5,2	7, 9
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2	9, 10, 12
Francuski łącznik	216,2	13,5	2,8	15,3	3	7, 9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1488,5	101,5	71,4	81,7	26,2	
10.02. ŚRODA						Alergeny
Z innej beczki	280	13,5	20,5	15,1	4,1	7, 9
Włoska robotą	342,1	29,3	23,1	13,7	4,1	7, 9
Pora na chorizo	391,7	15,7	15,7	28,5	5,5	7, 9
Jak u mamy	268,8	22,6	5,9	15,5	5,7	1, 3, 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):	
	1499,1	116,2	99,6	64,1	28,8	
11.02. CZWARTEK						Alergeny
Zielony kapuśniak	284	17	20,4	13,1	9,1	7, 9
Ba, Tato!	357,1	29,3	20,6	15,9	4	1, 7, 9
Rosół po wietnamsku	395,9	27,4	25,9	20,1	2,8	4, 6, 9
Vege grochówka	255,5	30,6	12,9	6,3	9,7	9
Ognisty tuńczyk	206,6	11,9	19,8	8,7	3,2	4, 9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1446,4	103,6	94,4	65,9	24,6	
12.02. PIĄTEK						Alergeny
Aromatyczna wołowinka	294,1	18	24,1	13,8	5,1	9
Pani kapusta	299,2	19,7	21,1	13,5	6,2	7, 9
Kurczak na zielono	333,1	23,9	21	16	2,8	1, 7, 9
Pora na kurczaka	277,9	23	22,2	9,6	3,9	7, 9
Warzyw moc	242,1	19	6	13	6,6	7, 9, 12

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1406,7	125,8	64,5	63,5	36,8	
13.02. SOBOTA						Alergeny
Przygoda w Pekinie	217,1	29,1	9,2	6,2	3,9	6, 9, 11
Grochem o garnek	394,9	28,5	21,1	19,6	12,9	9
Wole pomidore	334,2	25,6	23,6	13,7	7,1	1, 7, 9
A to feler	248,5	20,2	4,8	14,4	7,5	7, 9
Soczysty pomidor	212	22,4	5,8	9,6	5,4	1, 7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1442,3	125,1	84,5	60,3	39,2	
14.02. NIEDZIELA						Alergeny
Wieprz na ostro	276,7	24,5	14,7	11,7	10	9, 12
Cielak w Bangkoku	321,1	27,6	22,2	13,6	3,1	7, 9, 11, 12
Tradycyjny żurek	394,6	33,8	19,2	18,6	10,3	1, 7, 9, 12
Pomido(k)rowa	253,4	17,1	19,4	10,9	5	1, 9
Rubin z Indii	196,5	22,1	9	5,5	10,8	9, 12