

Zupy Programu Przemian

440 ml

W ciągu dnia opcjonalnie, dodatkowo: owoce i kefir

PONIEDZIAŁEK 25.01

ZUPA ŚNIADANIOWA

Rosolnik - Rosół drobiowy z kaszą manną (1, 9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Amerykański sen - Kukurydziano - dyniowa z kurczakiem (7, 9, 12)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

Paprykówka - Z papryką, ziemniakami i makaronem (1, 9)

WTOREK 26.01

ZUPA ŚNIADANIOWA

Amarantusek - Jarzynowa z amarantusem (7, 9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Aromatyczny kalafior - Kalafiorowa z ziołami (7, 9)

ZUPA KOLACYJNA

Kokosowy raj - Pomidorowo-kokosowa z bulgurem (1, 9)



ŚRODA 27.01

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

FasoLOVE - Fasolowa z pomidorami i ziołami (7, 9, 12)

ZUPA OBIADOWA

Słoneczny kurczak - Z kurczakiem, suszonymi pomidorami i makaronem (1, 7, 9, 12)

ZUPA NA PODWIECZOREK

Czarne oczy - Z batatami i soczewicą (7, 9)

ZUPA KOLACYJNA

Czyja? - Z nasionami chia, porem i ziemniakami (7, 9)

CZWARTEK 28.01

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Niebo nad Azją - Z wołowiną i azjatyckimi warzywami (4, 6, 9, 12)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Złota soczewica - Z warzywa, soczewicą i curry (9)

ZUPA KOLACYJNA

Ciao, bella! - Pomidorowa z fenkułem i makaronem (1, 9)



PIĄTEK 29.01

ZUPA ŚNIADANIOWA

Strogonow - Z wołowiną, pieczarkami i kiszonym ogórkiem (7, 9, 12)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Bulgurowy krupnik - Z indykiem i bulgurem (1, 9)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Kokosowa krowa - Z wołowiną, mlekiem kokosowym i kukurydzą (9, 12)

ZUPA KOLACYJNA

Jesienna - Dyniowa z imbirem i pomarańczą (7, 9)

SOBOTA 30.01

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Żar tropików - Z kurczakiem, makaronem i skórką pomarańczy (1, 9)

ZUPA OBIADOWA

Gołąbkowa z ziemniakami - Z wieprzowiną, kapustą kiszoną i ziemniakami (7, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

Kwaskowa - Jarzynowy żurek (1, 7, 9, 12)

ZUPA KOLACYJNA

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

NIEDZIELA 31.01

ZUPA ŚNIADANIOWA

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Krowa w groszki - Z wołowiną i groszkiem (7, 9, 12)

ZUPA OBIADOWA

Pocztówka z Rodos - Z wołowiną, soczewicą i oliwkami (9, 12)

ZUPA NA PODWIECZOREK

W doborowym towarzystwie - Ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (9, 10, 12)

ZUPA KOLACYJNA

Młody burak - Botwinka (7, 9)

PONIEDZIAŁEK 01.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

Krupnik z indykiem - Z kaszą jęczmienną i indykiem (1, 7, 9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Kurczak w kapuście - Kapuśniak z kurczakiem (7, 9)

ZUPA OBIADOWA

Świnka w czerwieni - Ze schabem, pomidorami i makaronem pełnoziarnistym (1, 7, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

Kiełbasianka - Z białą kiełbasą i ziemniakami (7, 9)

ZUPA KOLACYJNA

Ostro - kwaśna - Z rostbefem i pędami bambusa (6, 9, 12)



WTOREK 02.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Kurczak w buraczkach - Z kurczakiem i burakami (9)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

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

ŚRODA 03.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Kolorowa krowa - Paprykowa z wołowiną (7, 9)

ZUPA OBIADOWA

KartofLOVA - Z ziemniakami i wołowiną (7, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

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



CZWARTEK 04.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

Zupa Ateny - Porowa z wołowiną i oliwkami (7, 9, 12)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Koko-koko - Kokosowa z kurczakiem i batatem (9)

ZUPA OBIADOWA

Kurczak w Meksyku - Z kurczakiem, ryżem i warzywami (7, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

Niezła sztuka - Z polędwiczką i mini kukurydzą (9, 12)

ZUPA KOLACYJNA

Neapolitanka - Pomidorowa z karczochami (1, 9)

PIĄTEK 05.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Wakacje na południu - Z rukolą, oliwkami i makaronem (1, 9, 12)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Świnka ze wschodu - Orientalna z gołonką (4, 6, 9, 12)

ZUPA KOLACYJNA

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



SOBOTA 06.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

Nie bocz się! - Bocznikowa z wołowiną (1, 9, 12)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Meksykańska - Z wołowiną i fasolą (7, 9, 12)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Na straganie - Jarzynowa z wołowiną (7, 9)

ZUPA KOLACYJNA

Szpinakówna - Szpinakowa z ziemniakami (7, 9)

NIEDZIELA 07.02

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

Pomidorówka po tajsku - Kokosowo-pomidorowa z kurczakiem (6, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

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

Zupy rodzinne

900 ml

Przygotowaliśmy do wyboru poniższe zupy.

W dniach 20.01-26.01

Zupa A – Jarzynowa (7, 9, 12)

Zupa B – Kapuśniak z soczewicą (9, 12)

W dniach 27.01-02.02

Zupa A – Pomidorowa z makaronem (1, 7, 9)

Zupa B – Botwinka (7, 9)

W dniach 03.02-09.02

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

Zupa B – Szczawiowa (7, 9, 12)

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):	
	1517,6	132,8	85,7	63	28,1	
25.01. PONIEDZIAŁEK						Alergeny
Rosolnik	290,3	26,1	25,2	8	4,6	1, 9
Amerykański sen	374	36,9	23,4	13,4	4,1	7, 9, 12
Pierozki z okrasą	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Warzyw moc	242,1	19	6	13	6,6	7, 9, 12
Paprykówka	199,4	27,3	5,2	6,1	5,3	1, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1446,1	106,5	66,5	75,3	33,8	
26.01. WTOREK						Alergeny
Amarantusek	305,6	26,4	13,6	14	8,4	7, 9
No i klops	398,9	18,2	20	25,4	9,6	1, 3, 7, 9
Pole soczewicy	401,2	31,8	23,7	18,4	5,2	7, 9
Aromatyczny kalafior	175,5	14,8	4,7	9,1	5,4	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):	
	1469,6	134,1	76,1	71,2	37,5	
27.01. ŚRODA						Alergeny
Świnka w pieczarkach	279,7	16,7	23,9	19,6	8,3	7, 9
FasoLOVE	298,4	31,6	13,4	10	12,1	7, 9, 12
Słoneczny kurczak	456,5	33,7	26,6	26,4	4,6	1, 7, 9, 12
Czarne oczy	220,3	29,8	7,1	5,3	6,5	7, 9
Czyja?	214,7	22,3	5,1	9,9	6	7, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1481,9	124,2	88,1	60,5	27,8	
28.01. CZWARTEK						Alergeny
Sielska	272,7	19,4	20,4	10,9	8,7	7, 9, 10
Niebo nad Azją	348	33,2	28,5	11,5	3,1	4, 6, 9, 12
Rajski ptak	360,8	22	21,5	19,4	5	7, 9
Złota soczewica	322	32,9	13,8	9,5	5,8	9
Ciao, bella!	178,4	16,7	3,9	9,2	5,2	1, 9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1481,3	103,5	100,2	68,8	23	
29.01. PIĄTEK						Alergeny
Strogonow	258,6	18,1	20,7	10,9	3,3	7, 9, 12
Bulgurowy krupnik	263,2	24,2	25,3	5,3	5,4	1, 9
Poledwiczka z porami	469,5	24,7	30,1	27,8	3,1	7, 9
Kokosowa krowa	261	20,2	19,8	10,8	4,1	9, 12
Jesienna	229	16,3	4,3	14	7,1	7, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1479,4	123,7	83,8	61	29,1	
30.01. SOBOTA						Alergeny
Na wypasie	284,5	15,1	20,7	14,5	4,5	7, 9, 12
Żar tropików	333	24,3	21,8	10,6	3,5	1, 9
Gołąbkowa z ziemniakami	384	21,1	29,4	20,5	4,1	7, 9
Kwaskowa	264,7	39,9	6,9	6,2	10,6	1, 7, 9, 12
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):	
	1433,5	105,6	89,5	67,5	19,6	
31.01. NIEDZIELA						Alergeny
Kolorowa	294,3	24,4	20,2	12,1	3,,7	7, 9
Krowa w groszki	357	18,2	28,9	18,2	1,6	7, 9, 12
Pocztówka z Rodos	387	20,5	29,7	20,8	4,3	9, 12
W doborowym towarzystwie	239,1	22,6	6	11,8	7,4	9, 10, 12
Młody burak	156,1	19,9	4,7	4,6	6,3	7, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1444,5	74,5	66,5	45,5	17,3	
01.02. PONIEDZIAŁEK						Alergeny
Krupnik z indykiem	325,1	25	19,5	14,9	4,2	1, 7, 9
Kurczak w kapuście	327	24,6	19,9	18,8	4,1	7, 9
Świnka w czerwieni	363	24,9	28,1	17,2	4,8	1, 7, 9
Kiełbasianka	267,4	25	18,5	9,5	8,4	7, 9
Ostro - kwaśna	162	9	20,4	4,4	4	6, 9, 12

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1478,3	135,5	88,5	60,7	29,9	
02.02. WTOREK						Alergeny
Groszku troszkę	263,7	26,3	23,4	5,1	6,5	1, 9, 12
Kurczak w buraczkach	308	32,2	20,6	12,8	4,4	9
Półdewiczka w złocie	386	27,6	29,2	18	4,9	1, 7, 9
Zbójnicka	248,5	26,5	9,1	9,4	8,2	7, 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):	
	1484,5	114,4	94,4	65,8	31,5	
03.02. ŚRODA						Alergeny
Smak domu	308,4	28,6	26,3	8,2	5,3	1, 9
Kolorowa krowa	324,1	19,3	22	17,2	4,9	7, 9
KartofLOVA	351,2	22,4	20,2	19,5	4	7, 9
Kaszubska pieczarkowa	252,7	18,3	16,5	11,5	8,5	7, 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):	
	1483,1	125,3	91,1	62,5	30,2	
04.02. CZWARTEK						Alergeny
Zupa Ateny	308,1	14,7	18,6	18,9	4,3	7, 9, 12
Koko-koko	373,7	28,1	24,7	16,9	6	9
Kurczak w Meksyku	444,2	41,9	28,7	16,5	4,7	7, 9
Niezła sztuka	200,8	24,2	13,7	4	8,6	9, 12
Neapolitanka	156,3	16,4	5,4	6,2	6,6	1, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1505,7	114,7	65,7	79,9	32,1	
05.02. PIĄTEK						Alergeny
Przybysz ze Wschodu	252,1	20,2	21,7	8,1	4,6	1, 9
Wakacje na południu	369	18	5,2	28,8	5,3	1, 9, 12
Carbonara	427,5	39,4	21	19,8	8,3	1, 7, 9
Świnka ze wschodu	249,7	22,6	14	9,9	8,9	4, 6, 9, 12
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):	
	1564,7	107,8	100,5	75	24	
06.02. SOBOTA						Alergeny
Nie bocz się!	320,8	13,8	22,9	19,1	2,6	1, 9, 12
Meksykańska	366,2	24,7	27,3	15,8	6,6	7, 9, 12
Ziołowy pomidorek	399,7	37,2	27,3	13,8	5,1	1, 9, 12
Na straganie	232,7	13,7	17,2	11,5	4,7	7, 9
Szpinakówna	245,3	18,4	5,8	14,8	5	7, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1513,8	119,9	68,5	76,8	37	
07.02. NIEDZIELA						Alergeny
Hiszpańska	360,2	28,5	23,7	15,1	10,4	9, 12
Karkówka w ziołach	368,2	23,2	15,4	22	11,7	7, 9
Pomidorówka po tajsku	402,9	30,5	25	20,2	2,9	6, 9
Po włosku	229,2	21,2	20,1	13,7	5,5	1, 9
Boska szczawiowa	153,3	16,5	4,4	5,8	6,5	7, 9, 12