

Zupy Programu Przemian

440 ml

W ciągu dnia opcjonalnie, dodatkowo: owoce i kefir

15.02. PONIEDZIAŁEK

ZUPA ŚNIADANIOWA

Amarantusek - Jarzynowa z amarantusem (7, 9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Kolorowy indyk - Z indykiem, papryką i marchewką (7, 9)

ZUPA OBIADOWA

Caldo verde - Z chorizo i jarmużem (7, 9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

Buraczki na kwaśno - Z burakami, kiszoną kapustą i kurczakiem (7, 9, 12)

ZUPA KOLACYJNA

Orientalna marchwianka - Z marchwią, ryżem i imbirem (9)

16.02. WTOREK

ZUPA ŚNIADANIOWA

Kurczak w dali - Indyjska z kurczakiem (9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

Uroczą soczewica - Z warzywami i kurczakiem (9)

ZUPA NA PODWIECZOREK

Orientalna kukurydzianka - Kukurydziano - kokosowa (9, 12)

ZUPA KOLACYJNA

Z rumieńcem - Zabielały barszcz (7, 9)



17.02. ŚRODA

ZUPA ŚNIADANIOWA

Zapach orientu - Z kurczakiem i mlekiem kokosowym (9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Korzenna cieciora - Z ciecierzycy z przyprawami (9)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Aromatyczny kalafior - Kalafiorowa z ziołami (7, 9)

ZUPA KOLACYJNA

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

18.02. CZWARTEK

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Zimowa - Z wołowiną, brukwią i jarmużem (7, 9)

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

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



19.02. PIĄTEK

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Cytrynowka - Cytrynowa z kurczakiem i ryżem (7, 9)

ZUPA OBIADOWA

Świnka z klasą - Z polędwiczką i suszonymi pomidorami (7, 9, 12)

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

Smaczny mariaż - Pieczarkowa z pomidorami (7, 9)

20.02. SOBOTA

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

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



21.02. NIEDZIELA

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Biała dama - Z białych warzyw (7, 9, 11)

ZUPA KOLACYJNA

Egzotyczny barszczyk - Z burakami, kokosem i imbirem (6, 9, 12)

22.02. PONIEDZIAŁEK

ZUPA ŚNIADANIOWA

Dyniówka - Z dynią, cieciorą i avocado (6, 9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

Królewska - Drobiowa z warzywami (7, 9, 12)

ZUPA NA PODWIECZOREK

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

ZUPA KOLACYJNA

Pieczarki czar - Pieczarkowa (7, 9)



23.02. WTOREK

ZUPA ŚNIADANIOWA

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

ZUPA NA II ŚNIADANIE

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

ZUPA OBIADOWA

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

ZUPA NA PODWIECZOREK

Kurczak w buraczkach - Z kurczakiem i burakami (9)

ZUPA KOLACYJNA

Truflowa kartoflanka - Z ziemniakami i oliwą truflową (7, 9)

24.02. ŚRODA

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)



25.02. CZWARTEK

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Barszczyk z wołowiną - Z wołowiną i burakami (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)

26.02. PIĄTEK

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)



27.02. SOBOTA

ZUPA ŚNIADANIOWA

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

ZUPA NA II ŚNIADANIE

Łazankowa - Z kapustą kiszoną, wołowiną i makaronem (1, 9)

ZUPA OBIADOWA

Zióławy 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)

28.02. NIEDZIELA

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

Zielone - czerwone - Zupa z cukinii i brokułów z batatami (7, 9)

ZUPA KOLACYJNA

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



Zupy rodzinne 900 ml

Przygotowaliśmy do wyboru poniższe zupy.

W dniach 10.02-16.02

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

Zupa B - Kalafiorowa (7, 9)

W dniach 17.02-23.02

Zupa A – Pieczarkowa (7, 9)

Zupa B – Z białych warzyw (7, 9, 11)

W dniach 24.02-02.03

Zupa A – Szczawiowa (7, 9, 12)

Zupa B – Kapuśniak z soczewicą (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):	
	1505,5	117,5	61,8	79,3	37	
15.02. PONIEDZIAŁEK						Alergeny
Amarantusek	305,6	26,4	13,6	14	8,4	7, 9
Kolorowy indyk	315,3	18,3	21,1	16,4	3,6	7, 9
Caldo verde	445,8	25,9	16,5	29,2	9,5	7, 9
Buraczki na kwaśno	202,8	20,7	4,8	9,4	6,5	7, 9, 12
Orientalna marchwianka	236	26,2	5,8	10,3	9	9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1479,4	125,1	84,7	65,9	40,5	
16.02. WTOREK						Alergeny
Kurczak w dali	351,7	25,8	23,2	16,9	5,6	9
Pierogi z okrasą	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Uroczą soczewica	298,2	23,2	23,9	10,8	4,7	9
Orientalna kukurydzianka	253,8	32,6	7,7	9,7	18	9, 12
Z rumieńcem	163,9	20	4	6	4,7	7, 9

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1425,2	117,3	72,6	66,8	32,8	
17.02. ŚRODA						Alergeny
Zapach orientu	312,1	24,4	25,3	10,7	6,2	9
Korzenna cieciora	316,2	29,1	11,5	12,2	11,4	9
Słoneczny kurczak	456,5	33,7	26,6	26,4	4,6	1, 7, 9, 12
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):	
	1462,1	123,9	84,1	64,6	26	
18.02. CZWARTEK						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):	
	1545,3	98,7	87,2	81	33,7	
19.02. PIĄTEK						Alergeny
Na wypasie	284,5	15,1	20,7	14,5	4,5	7, 9, 12
Cytrynowka	443,2	32,7	26,6	19,7	4,2	7, 9
Świnka z klasą	382	18,6	17,9	24	11,7	7, 9, 12
Kiełbasianka	267,4	25	18,5	9,5	8,4	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):	
	1535,5	124,6	95,9	66,5	29,7	
20.02. SOBOTA						Alergeny
FasoLOVE	298,4	31,6	13,4	10	12,1	7, 9, 12
Niebo nad Azją	348	33,2	28,5	11,5	3,1	4, 6, 9, 12
Pocztówka z Rodos	387	20,5	29,7	20,8	4,3	9, 12
Pora na kurczaka	325,1	25	19,5	14,9	4,2	1, 7, 9
Rzymski burak	177	14,3	4,8	9,3	6	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1536,8	107,4	91,2	78,4	20,5	
21.02. NIEDZIELA						
Krowa w groszki	357	18,2	28,9	18,2	1,6	7, 9, 12
Świnka w czerwieni	363	24,9	28,1	17,2	4,8	1, 7, 9
Cytrynowy ogórek	365,3	25,8	21,8	18,2	3,9	7, 9, 12
Biała dama	237,7	16,6	5,2	14,7	6,4	7, 9, 11
Egzotyczny barszczyk	213,8	21,9	7,2	10,1	3,8	6, 9, 12

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1456,9	120,1	67,6	72,4	33,8	
22.02. PONIEDZIAŁEK						Alergeny
Dyniówka	241,7	17,9	7,2	13,5	7,8	6, 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):	
	1562,2	126	95,1	73,8	23,2	
23.02. WTOREK						Alergeny
Kolorowa	294,3	24,4	20,2	12,1	3,7	7, 9
Półdewiczka w złocie	386	27,6	29,2	18	4,9	1, 7, 9
No i klops	398,9	18,2	20	25,4	9,6	1, 3, 7, 9
Kurczak w buraczkach	308	32,2	20,6	12,8	4,4	9
Truflowa kartoflanka	175	23,6	5,1	5,5	4,3	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1529,6	99,6	90,4	78,7	25,5	
24.02. ŚRODA						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):	
	1446,3	120,9	87,9	59,2	34	
25.02. CZWARTEK						Alergeny
Toskańska	326,9	26	23	13,3	5	9, 12
Barszczyk z wołowiną	354	23,5	26,9	16,8	4,6	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):	
	1513,8	119,9	68,5	76,8	37	
26.02. PIĄTEK						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

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1513,5	106,2	99,7	71,7	20,3	
27.02. SOBOTA						Alergeny
Nie bocz się!	320,8	13,8	22,9	19,1	2,6	1, 9, 12
Łazankowa	315	23,1	26,5	12,5	2,9	1, 9
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):	
	1465	105,3	56,1	83,6	27,6	
28.02. NIEDZIELA						
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
Zielone - czerwone	209	13,2	4,4	13,6	4,4	7, 9
Pomidor w Szkartacie	207,4	14,5	3,8	13,3	5	7, 9, 12

Zupy rodzinne

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	900ml
	1072	83	25	63	25	
10.02-16.02. RODZINNE						Alergeny
Pomidorowa z zacierkami	549,8	46,2	12,1	31,7	11,7	1, 3, 7, 9
Kalafiorowa	522,4	36,6	12,7	31,5	12,9	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	900ml
	852	66	20	49	24	
17.02-23.02. RODZINNE						Alergeny
Pieczarkowa	365,7	32,1	9,2	19,0	10,4	7, 9
Zupa z białych warzyw	486,2	34,0	10,6	30,1	13,1	7, 9, 11

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	900ml
	616	71	26	16	29	
24.02-02.03. RODZINNE						Alergeny
Szczawiowa	313,6	33,8	9,0	11,9	13,3	7, 9, 12
Kapuśniak z soczewicą	302,5	36,8	17,4	4,1	16,0	9, 12