

## Zupy Programu Przemian

440 ml

### 01.03. PONIEDZIAŁEK

#### ŚNIADANIE

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

#### II ŚNIADANIE

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

#### OBIAD

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

#### PODWIECZOREK

Kapuśniaczek - Kapuśniak z soczewicą (9, 12)

#### KOLACJA

Neapolitanka - Pomidorowa z karczochami (1, 9)

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 gruszka + 2 śliwki

### 02.03. WTOREK

#### ŚNIADANIE

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

#### II ŚNIADANIE

Kolorowa krowa - Paprykowa z wołowiną (7, 9)

#### OBIAD

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



**PODWIECZOREK**

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

**KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 grejpfrut + 1 mandarynka

**03.03. ŚRODA**

**ŚNIADANIE**

Kurczak w dali - Indyjska z kurczakiem (9)

**II ŚNIADANIE**

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

**OBIAD**

Uroczą soczewicą - Z warzywami i kurczakiem (9)

**PODWIECZOREK**

Orientalna kukurydzianka - Kukurydziano - kokosowa (9, 12)

**KOLACJA**

Z rumieńcem - Zabieleny barszcz (7, 9)

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 mandarynka + 1 pomarańcza

## **04.03. CZWARTEK**

### **ŚNIADANIE**

Amarantusek - Jarzynowa z amarantusem (7, 9)

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 grejpfrut + 1 kiwi

## **05.03. PIĄTEK**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 gruszka + 1 jabłko

## **06.03. SOBOTA**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

Grochem o garnek - Grochówka (9)

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 pomarańcza + 1 kiwi

## **07.03. NIEDZIELA**

### **ŚNIADANIE**

Aromatyczna wołowinka - Pikantna z wołowiną i soczewicą (9)

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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



## **PODWIECZOREK**

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

## **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 mandarynka + 1 jabłko

## **08.03. PONIEDZIAŁEK**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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

## **PODWIECZOREK**

Vege grochówka - Z grochu z warzywami (9)

## **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 gruszka + 1 grejpfrut



## **09.03. WTOREK**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 pomarańcza + 1 mandarynka

## **10.03. ŚRODA**

### **ŚNIADANIE**

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

Kurczak w buraczkach - Z kurczakiem i burakami (9)

### **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 gruszka + 1 kiwi

## 11.03. CZWARTEK

### ŚNIADANIE

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 grejpfrut + 1 pomarańcza

## 12.03. PIĄTEK

### ŚNIADANIE

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

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 jabłko + 1 mandarynka

## **13.03. SOBOTA**

### **ŚNIADANIE**

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

### **II ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

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

### **PODWIECZOREK**

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

### **KOLACJA**

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 pomarańcza + 1 gruszka





## 14.03. NIEDZIELA

### ŚNIADANIE

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

### II ŚNIADANIE

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

### OBIAD

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

### PODWIECZOREK

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

### KOLACJA

Smaczny mariaż - Pieczarkowa z pomidorami (7, 9)

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 mandarynka + 1 grejpfrut

## Zupy rodzinne

900 ml

Przygotowaliśmy do wyboru poniższe zupy.

**W dniach 01-02.03**

Zupa A – Szczawiowa (7, 9, 12)

Zupa B - Kapuśniak z soczewicą (9, 12)

**W dniach 03-09.03**

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

Zupa B – Jarzynowa (7, 9, 12)

**W dniach 10-14.03**

Zupa A – Pieczarkowa (7, 9)

Zupa B – Zupa z białych warzyw (7, 9, 11)



### 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 SO<sub>2</sub> 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):	
	1430,2	119,1	85,9	60,5	29,4	
<b>01.03. PONIEDZIAŁEK</b>						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
Kapuśniaczek	147,9	18	8,5	2	7,8	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):	
	1447,5	108	94,1	64,3	27,7	
<b>02.03. WTOREK</b>						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
Rajski ptak	360,8	22	21,5	19,4	5	7, 9
Bonjour	206,1	12,3	14,9	10,1	3,7	1, 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):	
	1479,4	125,1	84,7	65,9	40,5	
<b>03.03. ŚRODA</b>	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):	
	1505,5	117,5	61,8	79,3	37	
<b>04.03. CZWARTEK</b>	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):	
	1442,3	125,1	84,5	60,3	39,2	
<b>05.03. PIĄTEK</b>	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

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1406,7	125,8	64,5	63,5	36,8	
<b>06.03. SOBOTA</b>	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):	
	1446,4	103,6	94,4	65,9	24,6	
<b>07.03. NIEDZIELA</b>	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):	
	1499,1	116,2	99,6	64,1	28,8	
<b>08.03. PONIEDZIAŁEK</b>	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):	
	1488,5	101,5	71,4	81,7	26,2	
<b>09.03. WTOREK</b>	Alergeny					
Z innej beczki	280	13,5	20,5	15,1	4,1	7, 9
Włoska robota	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):	
	1562,2	126	95,1	73,8	23,2	
<b>10.03. ŚRODA</b>	Alergeny					
Kolorowa	294,3	24,4	20,2	12,1	3,,7	7, 9
Polędwiczka 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):	
	1456,9	120,1	67,6	72,4	33,8	
<b>11.03. CZWARTEK</b>	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):	
	1536,8	107,4	91,2	78,4	20,5	
<b>12.03. PIĄTEK</b>	Alergeny					
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):	
	1535,5	124,6	95,9	66,5	29,7	
<b>13.03. SOBOTA</b>	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
Krupnik z indykiem	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):	
	1545,3	98,7	87,2	81	33,7	
<b>14.03. NIEDZIELA</b>	Alergeny					
Na wypasie	284,5	15,1	20,7	14,5	4,5	7, 9, 12
Cytrynówka	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