

Zupy Programu Przemian

440 ml

15.03. PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 pomarańcza + 1 jabłko

16.03. WTOREK

ŚNIADANIE

Zapach orientu - Z kurczakiem i mlekiem kokosowym (9)

II ŚNIADANIE

Korzenna cieciora - Z ciecierzycy z przyprawami (9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Aromatyczny kalafior - Kalafiorowa z ziołami (7, 9)

KOLACJA

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 kiwi + 1 gruszka

17.03. ŚRODA

ŚNIADANIE

Brokulanka - Z brokułami i karkówką (9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Śnieżna - Z kielbasą i białymi warzywami (7, 9)

KOLACJA

Minestrone - Z papryką, cukinią i bakłażanem (9)

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 jabłko + 1 kiwi

18.03. CZWARTEK

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Słoneczna - Z żółtych warzyw (7, 9, 12)

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 pomarańcza + 1 mandarynka



19.03. PIĄTEK

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Na straganie - Jarzynowa z wołowiną (7, 9)

KOLACJA

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 grejpfrut + 1 gruszka

20.03. SOBOTA

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Kolorowa - Warzywna z kurczakiem (7, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Czuły karczoch - Z wołowiną, cytryną i karczochem (7, 9, 12)

KOLACJA

Boczniakowa z ciecierzycą - Z boczniakami i ciecierzycą (7, 9, 12)

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 jabłko + 1 mandarynka



21.03. NIEDZIELA

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

Jeśli zamawiasz dodatki: kefir oraz 1 pomarańcza + 1 kiwi

Zupy rodzinne

900 ml

Przygotowaliśmy do wyboru poniższe zupy.

W dniach 10-16.03

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 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):	900ml
	852	66	20	49	24	
10.03-16.03. 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):	
	1462,1	123,9	84,1	64,6	26	
15.03. PONIEDZIAŁEK						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):	
	1425,2	117,3	72,6	66,8	32,8	
16.03. WTOREK						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):	
	1549,1	125,3	102,8	58,6	43,5	
17.03. ŚRODA						Alergeny
Brokulanka	253	17,6	21,7	8,9	8,9	9
Meksykańska	366,2	24,7	27,3	15,8	6,6	7, 9, 12
Cytrynowka	443,2	32,7	26,6	19,7	4,2	7, 9
Śnieżna	275,7	23,1	17,8	11,2	9,4	7, 9
Minestrone	211	27,2	9,4	3	14,4	9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1557,3	142,5	87,4	63,5	32,8	
18.03. CZWARTEK						Alergeny
Świnka ze wschodu	249,7	22,6	14	9,9	8,9	4, 6, 9, 12
Kurczak w garniturze	367,5	23,2	21,5	19,6	3,6	7, 9
Carbonara	427,5	39,4	21	19,8	8,3	1, 7, 9
Rosolnik	290,3	26,1	25,2	8	4,6	1, 9
Słoneczna	222,3	31,2	5,7	6,2	7,4	7, 9, 12

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1557,6	113,6	72,9	81,6	37,1	
19.03. PIĄTEK						Alergeny
Jak u Mamy	268,8	22,6	5,9	15,5	5,7	1, 3, 7, 9
Świnka z klasą	382	18,6	17,9	24	11,7	7, 9, 12
Królewska	460,9	35,4	26,9	21,4	8,6	7, 9, 12
Na straganie	232,7	13,7	17,2	11,5	4,7	7, 9
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):	
	1500,5	101,8	98,3	75,3	24,2	
20.03. SOBOTA						Alergeny
Łosoś w zaroślach	271,2	10,8	21,9	15,1	3,2	4, 7, 9
Kolorowa	294,3	24,4	20,2	12,1	3,7	7, 9
Dumny koper	464	26,3	20,3	29,7	7,2	1, 3, 7, 9
Czuły karczoch	243,5	18,7	23,8	7,1	5,1	7, 9, 12
Boczniakowa z ciecierzycą	227,5	21,6	12,1	11,3	5	7, 9, 12

łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1507,9	134,5	87,7	69	32,9	
21.03. NIEDZIELA						
Świnka w pieczarkach	279,7	16,7	23,9	19,6	8,3	7, 9
Włoska robotą	342,1	29,3	23,1	13,7	4,1	7, 9
Kurczak w Meksyku	444,2	41,9	28,7	16,5	4,7	7, 9
Orientalna marchwianka	236	26,2	5,8	10,3	9	9
Zalotna pietruszka	205,9	20,4	6,2	8,9	6,8	1, 7, 8, 9