

Zupy Programu Przemian 440 ml

24.03. ŚRODA

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Aromatyczna wołowinka - Pikantna z wołowiną i soczewicą (9)

KOLACJA

Aromatyczny bakłażan - Z bakłażanem, kukurydzą i pomidorami (7, 9, 12)

25.03. CZWARTEK

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Szarląt i oberżyna - Bakłażanowa z amarantusem (7, 9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Orientalna kukurydzianka - Kukurydziano - kokosowa (9, 12)

26.03. PIĄTEK

ŚNIADANIE

Kurczak w dali - Indyjska z kurczakiem (9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Boska szczawiowa - Szczawiowa (7, 9, 12)

27.03. SOBOTA

ŚNIADANIE

Śmietankowy kurczak - Z kurczakiem, śmietaną i ryżem (7, 9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Kapuśniaczek - Kapuśniak z soczewicą (9, 12)

28.03. NIEDZIELA

ŚNIADANIE

Zielona grzęda - Z kurczakiem i zielonymi warzywami (7, 9)

II ŚNIADANIE

Barszczyk z wołowiną - Z wołowiną i burakami (7, 9, 12)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Krupnik jaglany - Z warzywami i kaszą jaglaną (7, 9)

29.03. PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Świnka na strączku - Z wieprzowiną i fasolą (7, 9, 12)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Kielbasianka - Z białą kielbasą i ziemniakami (7, 9)

KOLACJA

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



30.03. WTOREK

ŚNIADANIE

Pora na kurczaka - Z porem i kurczakiem (7, 9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Bograczowa - Z wołowiną i warzywami (7, 9)

KOLACJA

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

31.03. ŚRODA

ŚNIADANIE

Węgierska mozaika - Gulaszowa (7, 9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

01.04. CZWARTEK

ŚNIADANIE

Uroczą soczewica - Z kurczakiem i warzywami (9)

II ŚNIADANIE

Aromatyczna - Z indykiem i warzywami (7, 9, 12)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Stonecznikowa - Z topinamburu z olejem dyniowym (7, 9)

02.04. PIĄTEK

ŚNIADANIE

Wieprzyk w przyprawach - Z łąpatką i ziołami (9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Pani Kapusta - Z łąpatką i pomidorami (7, 9)

KOLACJA

Smaczny mariaż - Pieczarkowa z pomidorami (7, 9)

03.04. SOBOTA

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Vege grochówka - Z grochu i warzyw (9)

KOLACJA

Neapolitanka - Pomidorowa z karczochami (1, 9)

04.04. NIEDZIELA WIELKANOCNA

ŚNIADANIE

Chrzanię to! - Chrzanowa z kiełbasą (7, 9, 12)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

Łososiowe pole - Z łososiem i kukurydzą (4, 7, 9)

KOLACJA

Pieczarki czar - Pieczarkowa (7, 9)

05.04. PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

ŚNIADANIE

KartofLOVA - Z ziemniakami i wołowiną (7, 9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Pieczarkowa na zakwasie - Żurek z pieczarkami (1, 7, 9)

06.04. WTOREK

ŚNIADANIE

Kremowa paprykowa - Z papryką, kurczakiem i śmietaną (1, 7, 9)

II ŚNIADANIE

Wspomnienie lata - Z suszonymi pomidorami, wieprzowiną i kus-kusem (1, 7, 9, 12)

OBIAD

Gra w polo - Z kurczakiem, cukinią i bulgurem (1, 7, 9)

PODWIECZOREK

Cukiniowe niebo - Z cukinii z ziołami (7, 9)

KOLACJA

Kokosowy raj - Pomidorowo - kokosowa z bakłażanem i kaszą bulgur (1, 9)

07.04. ŚRODA

ŚNIADANIE

Kolorowa krowa - Paprykowa z wołowiną (7, 9)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Pan bakłażan - Z kurczakiem, bakłażanem i papryką (7, 9)

PODWIECZOREK

Zapach orientu - Z kurczakiem i mlekiem kokosowym (9)

KOLACJA

Koreański kapuśniak - Z kapustą pekińską i tofu (6, 9, 11)

08.04. CZWARTEK

ŚNIADANIE

Domowe ognisko - Z wołowiną, dynią i imbirem (7, 9, 12)

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa św. Marcina - Krupnik z gęsią (1, 7, 9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Na zielono - Z zielonych warzyw z amarantusem (7, 9)

09.04. PIĄTEK

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Kipi kasza - Krupnik z pomidorami (1, 7, 9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

10.04. SOBOTA

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

Nasza kasza - Krupnik z indykiem (1, 9)

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Meksykańska fala - Z czerwoną fasolą i papryką (9, 12)

11.04. NIEDZIELA

ŚNIADANIE

Krówka pod palmami - Kokosowa z soczewicą i wołowiną (9)

II ŚNIADANIE

Kurczak w czerwieni - Z kurczakiem, pomidorami i papryką (9, 12)

OBIAD

Cytrynowy kuskus - Cytrynowa z kurczakiem i kaszą kuskus (7, 9)

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Ciao, bella! - Pomidorowa z fenkułem i makaronem (1, 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):	
	1498,2	109,5	92,4	70,4	26,4	
24.03. ŚRODA						Alergeny
Bulgurowy krupnik	263,2	24,2	25,3	5,3	5,4	1, 9
Amerykański sen	374	36,9	23,4	13,4	4,1	7, 9, 12
Pora na chorizo	391,7	15,7	15,7	28,5	5,5	7, 9
Aromatyczna wołowinka	294,1	18	24,1	13,8	5,1	9
Aromatyczny bakłażan	175,2	14,7	3,9	9,4	6,3	7, 9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1521,6	127	68,6	73,9	53,5	
25.03. CZWARTEK						Alergeny
Dyniówka	241,7	17,9	7,2	13,5	7,8	6, 9
Karkówka w ziołach	368,2	23,2	15,4	22	11,7	7, 9
Szarłat i oberżyna	381,2	28,8	23,6	17	6	7, 9
Wieprz na ostro	276,7	24,5	14,7	11,7	10	9, 12
Orientalna kukurydzianka	253,8	32,6	7,7	9,7	18	9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1503,2	95,6	96,5	77,1	27,3	
26.03. PIĄTEK						Alergeny
Kurczak w dali	351,7	25,8	23,2	16,9	5,6	9
Nie bocz się!	320,8	13,8	22,9	19,1	2,6	1, 9, 12
Pierogi z okrasą	411,8	23,5	25,9	22,5	7,5	7, 9
Zimowa	265,6	16	20,1	12,8	5,1	7, 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):	
	1500,3	112,4	101,6	63,7	27,7	
27.03. SOBOTA						Alergeny
Śmietankowy kurczak	289,6	21,9	22,2	11	3,4	7, 9
Rosół po wietnamsku	395,9	27,4	25,9	20,1	2,8	4, 6, 9
Cytrynowy ogórek	394,2	25,7	24,6	19,7	5	7, 9, 12
Sielska	272,7	19,4	20,4	10,9	8,7	7, 9, 10
Kapuśniaczek	147,9	18	8,5	2	7,8	9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1500	103,1	103,7	71,3	21,3	
28.03. NIEDZIELA						
Zielona grzęda	295,6	17,7	22,2	13,7	4,3	7, 9
Barszczyk z wołowiną	354	23,5	26,9	16,8	4,6	7, 9, 12
Gołąbkowa z ziemniakami	384	21,1	29,4	20,5	4,1	7, 9
Strogonow	258,6	18,1	20,7	10,9	3,3	7, 9, 12
Krupnik jaglany	207,8	22,7	4,5	9,4	5	7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1519,3	132,3	92	61,8	33	
29.03. PONIEDZIAŁEK						Alergeny
Zbójnicka	248,5	26,5	9,1	9,4	8,2	7, 9
Świnka na strączku	366	27	31,9	14,4	4,9	7, 9, 12
Ziołowy pomidorek	399,7	37,2	27,3	13,8	5,1	1, 9, 12
Kiełbasianka	267,4	25	18,5	9,5	8,4	7, 9
Biała dama	237,7	16,6	5,2	14,7	6,4	7, 9, 11
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1499,5	97,8	97,1	75,1	23,5	

30.03. WTOREK						Alergeny
Pora na kurczaka	277,9	23	22,2	9,6	3,9	7, 9
Rajski ptak	360,8	22	21,5	19,4	5	7, 9
Półdewiczka w złocie	386	27,6	29,2	18	4,9	1, 7, 9
Bograczowa	265,8	12	19,8	14,5	5,3	7, 9
Zielone - czerwone	209	13,2	4,4	13,6	4,4	7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1568,2	102,7	65,6	55,3	33,5	
31.03. ŚRODA						Alergeny
Węgierska mozaika	328,5	18,9	19,1	18,8	5,2	7, 9
Hiszpańska	360,2	28,5	23,7	15,1	10,4	9, 12
Koko-koko	373,7	28,1	24,7	16,9	6	9
Pomidor w szkarłacie	207,4	14,5	3,8	13,3	5	7, 9, 12
FasoLOVE	298,4	31,6	13,4	10	12,1	7, 9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1605,9	109,5	97,2	81,7	26,7	
01.04. CZWARTEK						Alergeny
Uroczą soczewica	298,2	23,2	23,9	10,8	4,7	9
Aromatyczna	365,3	25,8	21,8	18,2	3,9	7, 9, 12
No i klops	398,9	18,2	20	25,4	9,6	1, 3, 7, 9
Z innej beczki	280	13,5	20,5	15,1	4,1	7, 9
Słonecznikowa	263,5	28,8	11	12,2	4,4	7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1501,7	106,8	84,9	74,5	31,7	
02.04. PIĄTEK						Alergeny
Wieprzyk w przyprawach	308	23	17,1	14,4	11,2	9
Krupnik z indykiem	325,1	25	19,5	14,9	4,2	1, 7, 9
Pole soczewicy	401,2	31,8	23,7	18,4	5,2	7, 9
Pani Kapusta	299,2	19,7	21,1	13,5	6,2	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):	
	1519,9	119,2	84,9	71,6	28,6	
03.04. SOBOTA						Alergeny
Sprytna cieciorka	338,4	16,4	21,6	19,6	4,3	7, 9, 12
Pachnący indyk	366,8	25,3	20	19,3	5,1	7, 9
Pomidorówka po tajsku	402,9	30,5	25	20,2	2,9	6, 9
Vege grochówka	255,5	30,6	12,9	6,3	9,7	9
Neapolitanka	156,3	16,4	5,4	6,2	6,6	1, 9
łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1460,1	116,1	88,1	66	32,1	
04.04. NIEDZIELA WIELKANOCNA						
Chrzanię to!	275,3	22,1	15	12,9	8,8	7, 9, 12
Smak Domu	308,4	28,6	26,3	8,2	5,3	1, 9
Tradycyjny żurek	394,6	33,8	19,2	18,6	10,3	1, 7, 9, 12
Łososiowe pole	303	15,9	23,1	17	2,6	4, 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):	
	1542	122,4	92,8	70,1	25,2	
05.04. PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY						Alergeny
KartofłOVA	351,2	22,4	20,2	19,5	4	7, 9
Dumny koper	464	26,3	20,3	29,7	7,2	1, 3, 7, 9
Rosolnik	290,3	26,1	25,2	8	4,6	1, 9
Tatarska	202,4	15,6	20,8	6,1	2	9, 10, 12
Pieczarkowa na zakwasie	234,1	32	6,3	6,8	7,4	1, 7, 9

Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1505,2	107,2	83,7	73,6	33	
06.04. WTOREK						Alergeny
Kremowa paprykowa	334,6	27,8	25,8	11,7	6,7	1, 7, 9
Wspomnienie lata	367,4	19,5	22,5	20	10,2	1, 7, 9, 12
Gra w polo	392,4	27,6	26,6	17,4	5,9	1, 7, 9
Cukiniowe niebo	245,9	17	4,3	16,1	5	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):	
	1499,9	92,9	104,5	74,6	21	
07.04. ŚRODA						Alergeny
Kolorowa krowa	324,1	19,3	22	17,2	4,9	7, 9
Krowa w groszki	357	18,2	28,9	18,2	1,6	7, 9, 12
Pan bakłażan	364,7	19,4	21,6	20,9	4,8	7, 9
Zapach orientu	312,1	24,4	25,3	10,7	6,2	9
Koreański kapuśniak	142	11,6	6,7	7,6	3,5	6, 9, 11
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1504,4	104,3	103	70,1	28,2	
08.04. CZWARTEK						Alergeny
Domowe ognisko	319,5	19,3	27,3	14,8	3,2	7, 9, 12
Świnka w czerwieni	363	24,9	28,1	17,2	4,8	1, 7, 9
Zupa św. Marcina	374,7	27,7	20,2	18,9	5	1, 7, 9
Zielony kapuśniak	284	17	20,4	13,1	9,1	7, 9
Na zielono	163,2	15,4	7	6,1	6,1	7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1474,2	128,1	101,5	59,2	21,2	

09.04. PIĄTEK						Alergeny
Smak Domu	308,4	28,6	26,3	8,2	5,3	1, 9
Łazankowa	315	23,1	26,5	12,5	2,9	1, 9
Kipi kasza	348,8	28,2	23,7	14,2	4,6	1, 7, 9
Kurczak w kapuście	327	24,6	19,9	18,8	4,1	7, 9
Truflowa kartoflanka	175	23,6	5,1	5,5	4,3	7, 9
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1523,7	111,7	102,1	62,4	25,1	
10.04. SOBOTA						Alergeny
Żar tropików	333	24,3	21,8	10,6	3,5	1, 9
Nasza kasza	368,2	24,3	21,1	19,4	3,9	1, 9
Pocztówka z Rodos	387	20,5	29,7	20,8	4,3	9, 12
Groszku troszkę	263,7	26,3	23,4	5,1	6,5	1, 9, 12
Meksykańska fala	171,8	16,3	6,1	6,5	6,9	9, 12
Łącznie:	Kcal:	Węglowodany (g):	Białka (g):	Tłuszcze (g):	Błonnik (g):	
	1446,3	103,4	91,2	69,5	24,8	
11.04. NIEDZIELA						
Krówka pod palmami	261,2	18,7	23,3	10,2	5,1	9
Kurczak w czerwieni	321,8	27,6	21,1	13,2	5	9, 12
Cytrynowy kuskus	376,8	25,7	24,3	18	5,2	7, 9
Zupa Ateny	308,1	14,7	18,6	18,9	4,3	7, 9, 12
Ciao, bella!	178,4	16,7	3,9	9,2	5,2	1, 9