

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Bajgiel z ziołową pastą jajeczną	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Koper ogrodowy Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Koper ogrodowy Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Koper ogrodowy Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Jaja kurze całe, Szcypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Bazylia świeża, Koper ogrodowy Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Koktajl bananowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Kurczak Hosin, ryż biały, brokuły z sezamem	Ryż biały, Brokuły, Sezam, nasiona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Papryczka ostra chili, Jaja kurze całe, Skrobia ziemniaczana, Woda, Sos sojowy, Ocet ryżowy, Masło orzechowe, Olej sezamowy, Cukier Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Ryż biały, Brokuły, Sezam, nasiona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Papryczka ostra chili, Jaja kurze całe, Skrobia ziemniaczana, Woda, Sos sojowy, Ocet ryżowy, Masło orzechowe, Olej sezamowy, Cukier Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Ryż biały, Brokuły, Sezam, nasiona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Papryczka ostra chili, Jaja kurze całe, Skrobia ziemniaczana, Woda, Sos sojowy, Ocet ryżowy, Masło orzechowe, Olej sezamowy, Cukier Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Ryż biały, Brokuły, Sezam, nasiona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Papryczka ostra chili, Jaja kurze całe, Skrobia ziemniaczana, Woda, Sos sojowy, Ocet ryżowy, Masło orzechowe, Olej sezamowy, Cukier Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
Obiad II Eskalopki ze schabu w sosie śliwkowym, pieczone ziemniaczki, Coleslaw	Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Oliwa z oliwek, Ziemniaki, średnio, Bulion warzywny, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Masło ekstra, Śliwki bez pestek, suszone, Powidła śliwkowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Cebula, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Oliwa z oliwek, Ziemniaki, średnio, Bulion warzywny, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Masło ekstra, Śliwki bez pestek, suszone, Powidła śliwkowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Cebula, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Podwieczorek Kokosowy pudding chia z truskawkami	Wiórki kokosowe, Truskawki, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiórki kokosowe, Truskawki, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiórki kokosowe, Truskawki, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiórki kokosowe, Truskawki, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Gumbo z chorizo i fasolką, pita	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Fasola konserwowa biała, Chorizo, Bulion warzywny, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Seler naciowy, Masło ekstra, Mąka ryżowa, Szcypiorek, Koncentrat pomidorowy, 30% Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Fasola konserwowa biała, Chorizo, Bulion warzywny, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Seler naciowy, Masło ekstra, Mąka ryżowa, Szcypiorek, Koncentrat pomidorowy, 30% Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Fasola konserwowa biała, Chorizo, Bulion warzywny, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Seler naciowy, Masło ekstra, Mąka ryżowa, Szcypiorek, Koncentrat pomidorowy, 30% Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Fasola konserwowa biała, Chorizo, Bulion warzywny, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Seler naciowy, Masło ekstra, Mąka ryżowa, Szcypiorek, Koncentrat pomidorowy, 30% Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne