

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Grahamka z pastą jajeczną, warzywa	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</p> <p>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</p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</p> <p>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</p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</p> <p>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</p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Pomidor, Ogórek, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym</p> <p>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</p>
<b>Drugie śniadanie</b> Śliwkowe kulki mocy	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ekstrakt waniliowy, Płatki jaglane, Sól biała, Płatki owsiane, Orzechy arachidowe, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek, Śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>
<b>Obiad</b> Schab w sosie koperkowym, ziemniaki, sałatka szwedzka	<p>Koper ogrodowy, Ziemniaki, Sałatka szwedzka, konserwowa (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, Ziemniaki, Sałatka szwedzka, konserwowa (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, Ziemniaki, Sałatka szwedzka, konserwowa (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, Ziemniaki, Sałatka szwedzka, konserwowa (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<b>Obiad II</b> Makaron penne z kurczakiem w sycylijskim sosie pomidorowym			<p>Makaron penne, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Oliwki czarne, Kapary, Bazylia świeża, Ser twardy długodojrzejający (tarty)</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Makaron penne, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Oliwki czarne, Kapary, Bazylia świeża, Ser twardy długodojrzejający (tarty)</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<b>Podwieczorek</b> Ziołowy serek wiejski z nasionami	<p>Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szczypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szczypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szczypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Serek wiejski, Szczypiorek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<b>Kolacja</b> Bowl z pieczonymi warzywami i sosem sezamowym	<p>Kasza jaglana, Ananas, plastry w syropie, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Tahini (pasta), Sól biała, Miód pszczeli, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sok cytrynowy, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Papryka zielona, Cebula czerwona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Kasza jaglana, Ananas, plastry w syropie, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Tahini (pasta), Sól biała, Miód pszczeli, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sok cytrynowy, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Papryka zielona, Cebula czerwona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Kasza jaglana, Ananas, plastry w syropie, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Tahini (pasta), Sól biała, Miód pszczeli, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sok cytrynowy, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Papryka zielona, Cebula czerwona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Kasza jaglana, Ananas, plastry w syropie, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Tahini (pasta), Sól biała, Miód pszczeli, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sok cytrynowy, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Papryka zielona, Cebula czerwona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>