

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Placuszki z malinowym twaróżkiem i czekoladą	<p>Naleśniki amerykańskie (mąka pszenna, woda, cukier, jaja, serwatka w proszku, sól, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), olej słonecznikowy., CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Miód pszczeli, Maliny, mrożone</p> <p>Alergeny:</p> <p>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne</p> <p>3. jaja i produkty pochodne</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Naleśniki amerykańskie (mąka pszenna, woda, cukier, jaja, serwatka w proszku, sól, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), olej słonecznikowy., CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Miód pszczeli, Maliny, mrożone</p> <p>Alergeny:</p> <p>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne</p> <p>3. jaja i produkty pochodne</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Naleśniki amerykańskie (mąka pszenna, woda, cukier, jaja, serwatka w proszku, sól, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), olej słonecznikowy., CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Miód pszczeli, Maliny, mrożone</p> <p>Alergeny:</p> <p>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne</p> <p>3. jaja i produkty pochodne</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Naleśniki amerykańskie (mąka pszenna, woda, cukier, jaja, serwatka w proszku, sól, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), olej słonecznikowy., CZEKOLADA DESEROWA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Miód pszczeli, Maliny, mrożone</p> <p>Alergeny:</p> <p>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne</p> <p>3. jaja i produkty pochodne</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p>
<b>Drugie śniadanie</b> Koktajl maślankowy z truskawkami	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, MAŚLANKA 0,5% TŁUSZCZU (MAŚLANKA, MLEKO, żywe kultury bakterii mlekowych), Nasiona chia, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny:</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, MAŚLANKA 0,5% TŁUSZCZU (MAŚLANKA, MLEKO, żywe kultury bakterii mlekowych), Nasiona chia, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny:</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, MAŚLANKA 0,5% TŁUSZCZU (MAŚLANKA, MLEKO, żywe kultury bakterii mlekowych), Nasiona chia, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny:</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, MAŚLANKA 0,5% TŁUSZCZU (MAŚLANKA, MLEKO, żywe kultury bakterii mlekowych), Nasiona chia, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny:</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p>
<b>Obiad</b> Kurczak w sosie sweet chilli z ryżem z czarnym sezamem i warzywami na parze	<p>Ryż biały, SEZAM, NASIONA, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Sok z limonki, Mieszanka warzywna chińska (kiełki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Oliwa z oliwek, Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Bulion warzywny, Brokuły, Kalafior</p> <p>Alergeny:</p> <p>11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, SEZAM, NASIONA, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Sok z limonki, Mieszanka warzywna chińska (kiełki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Oliwa z oliwek, Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Bulion warzywny, Brokuły, Kalafior</p> <p>Alergeny:</p> <p>11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, SEZAM, NASIONA, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Sok z limonki, Mieszanka warzywna chińska (kiełki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Oliwa z oliwek, Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Bulion warzywny, Brokuły, Kalafior</p> <p>Alergeny:</p> <p>11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, SEZAM, NASIONA, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Sok z limonki, Mieszanka warzywna chińska (kiełki fasoli Mung, czerwona papryka, czerwona cebula, grzyby Mung, pędy bambusa, marchew, por, cebula), Oliwa z oliwek, Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Bulion warzywny, Brokuły, Kalafior</p> <p>Alergeny:</p> <p>11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>
<b>Obiad II</b> Zapiekanek cottage pie z surówką z białej kapusty			<p>Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, SELER NACIOWY, Marchew, Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Ziemiaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Koper ogrodowy, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:</p> <p>6. soja i produkty pochodne</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p> <p>9. seler i produkty pochodne</p>	<p>Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, SELER NACIOWY, Marchew, Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Ziemiaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Koper ogrodowy, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:</p> <p>6. soja i produkty pochodne</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p> <p>9. seler i produkty pochodne</p>
<b>Podwieczorek</b> Sałatka grecka	<p>Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Pomidor, Sok cytrynowy, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny:</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p> <p>10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Pomidor, Sok cytrynowy, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny:</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p> <p>10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Pomidor, Sok cytrynowy, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny:</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p> <p>10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Pomidor, Sok cytrynowy, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny:</p> <p>7. mleko i produkty pochodne</p> <p>10. gorczyca i produkty pochodne</p>

**Kolacja**

Kanapka z pastą jajeczną, rukolą i papryką

CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Rukola, Papryka czerwona, JAJA GOTOWANE, Szczypiorek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

## 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

CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Rukola, Papryka czerwona, JAJA GOTOWANE, Szczypiorek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

## 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

CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Rukola, Papryka czerwona, JAJA GOTOWANE, Szczypiorek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

## 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

CHLEB ŻYTNIA JASNY (mąka ŻYTNIA razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNIA), Rukola, Papryka czerwona, JAJA GOTOWANE, Szczypiorek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

## 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