

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Owsianka z masłem orzechowym i duszonymi śliwkami	ORZECHY ARACHIDOWE, Masło ekstra, Śliwki bez pestek, mrożone, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, Płatki owsiane, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%) Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Masło ekstra, Śliwki bez pestek, mrożone, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, Płatki owsiane, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%) Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Masło ekstra, Śliwki bez pestek, mrożone, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, Płatki owsiane, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%) Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Masło ekstra, Śliwki bez pestek, mrożone, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, Płatki owsiane, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%) Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Komosa z brokułami, fetą i pestkami dyni	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Brokuły, mrożone, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Pomidory koktajlowe, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Brokuły, mrożone, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Pomidory koktajlowe, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Brokuły, mrożone, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Pomidory koktajlowe, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Brokuły, mrożone, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka, liście, Pomidory koktajlowe, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Cytrynowe udka kurczaka z frytkami warzywnymi i Coleslawem	Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Marchew, Burak, Noga (udo) kurczaka z kością, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Cebula czerwona, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Marchew, Burak, Noga (udo) kurczaka z kością, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Cebula czerwona, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Marchew, Burak, Noga (udo) kurczaka z kością, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Cebula czerwona, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Marchew, Burak, Noga (udo) kurczaka z kością, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Cebula czerwona, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Obiad II Łopatka w sosie z suszonych pomidorów z puree ziemniaczanym i surówką z białej kapusty			Wieprzowina, łopatka, Cebula czerwona, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wieprzowina, łopatka, Cebula czerwona, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Smoothie szpinakowe z imbirem	Szpinak, Banan, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Woda	Szpinak, Banan, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Woda	Szpinak, Banan, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Woda	Szpinak, Banan, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Woda
Kolacja Kąski indyka pieczone z papryką i morelami, sos BBQ	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Papryka zielona, Cebula czerwona, Morele, suszone, Cukinia, SOS BBQ (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Papryka zielona, Cebula czerwona, Morele, suszone, Cukinia, SOS BBQ (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Papryka zielona, Cebula czerwona, Morele, suszone, Cukinia, SOS BBQ (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Papryka zielona, Cebula czerwona, Morele, suszone, Cukinia, SOS BBQ (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne