

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Sałatka z jajkiem na twardo i bekonem	<p>Miks salat (lodowa.fryzjerska.rzymaska, cykoria), JAJA GOTOWANE, Ogórek, Szczypiorek, Pomidor, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Miód pszczeli, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda</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>Miks salat (lodowa.fryzjerska.rzymaska, cykoria), JAJA GOTOWANE, Ogórek, Szczypiorek, Pomidor, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Miód pszczeli, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda</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>Miks salat (lodowa.fryzjerska.rzymaska, cykoria), JAJA GOTOWANE, Ogórek, Szczypiorek, Pomidor, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Miód pszczeli, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda</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>Miks salat (lodowa.fryzjerska.rzymaska, cykoria), JAJA GOTOWANE, Ogórek, Szczypiorek, Pomidor, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Miód pszczeli, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda</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> Rogaliki z sosem orzechowym	<p>Cornetti( mąka pszenna, masło, cukier, jaja, sól, mleko w proszku), MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Cornetti( mąka pszenna, masło, cukier, jaja, sól, mleko w proszku), MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Cornetti( mąka pszenna, masło, cukier, jaja, sól, mleko w proszku), MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli</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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Cornetti( mąka pszenna, masło, cukier, jaja, sól, mleko w proszku), MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli</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 7. mleko i produkty pochodne</p>
<b>Obiad</b> Pieczona karkówka BBQ z warzywami	<p>Wieprzowina, karkówka, Ketchup (woda, koncentrat pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości:kwas cytrynowy, przyprawy: imbir, cebula, pieprz biały, goździki, cynamon, ekstrakt drożdżowy, naturalny aromat cebulowy), SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), Czosnek, Papryka słodka wędzona, Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne</p>	<p>Wieprzowina, karkówka, Ketchup (woda, koncentrat pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości:kwas cytrynowy, przyprawy: imbir, cebula, pieprz biały, goździki, cynamon, ekstrakt drożdżowy, naturalny aromat cebulowy), SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), Czosnek, Papryka słodka wędzona, Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne</p>	<p>Wieprzowina, karkówka, Ketchup (woda, koncentrat pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości:kwas cytrynowy, przyprawy: imbir, cebula, pieprz biały, goździki, cynamon, ekstrakt drożdżowy, naturalny aromat cebulowy), SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), Czosnek, Papryka słodka wędzona, Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne</p>	<p>Wieprzowina, karkówka, Ketchup (woda, koncentrat pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości:kwas cytrynowy, przyprawy: imbir, cebula, pieprz biały, goździki, cynamon, ekstrakt drożdżowy, naturalny aromat cebulowy), SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), Czosnek, Papryka słodka wędzona, Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne</p>
<b>Obiad II</b> Kurczak w kremowym sosie koperkowym, pieczone ziemniaczki, surówka z ogórka			<p>Ziemniaki, Tymianek suszony, Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Marchew, Olej rzepakowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koncentrat pomidorowy, 30%, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, Tymianek suszony, Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Marchew, Olej rzepakowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koncentrat pomidorowy, 30%, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Koper ogrodowy, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<b>Podwieczorek</b> Zupa Minestrone	<p>Pomidory z puszki (krojone), Cebula, mrożona, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, MAKARON gwiazdki (mąka semolina z PSZENICY durum, JAJA)</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</p>	<p>Pomidory z puszki (krojone), Cebula, mrożona, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, MAKARON gwiazdki (mąka semolina z PSZENICY durum, JAJA)</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</p>	<p>Pomidory z puszki (krojone), Cebula, mrożona, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, MAKARON gwiazdki (mąka semolina z PSZENICY durum, JAJA)</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</p>	<p>Pomidory z puszki (krojone), Cebula, mrożona, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, MAKARON gwiazdki (mąka semolina z PSZENICY durum, JAJA)</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</p>

**Kolacja**

Kotleciki z kurczaka z cheddarem i kolorową papryką, dip ziołowy

Papryka czerwona, Pomidor, Cebula czerwona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kolendra (liście), Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masa JAJECZNA, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), MAKA PSZENNA, TYP 550

## 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
7. mleko i produkty pochodne

Papryka czerwona, Pomidor, Cebula czerwona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kolendra (liście), Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masa JAJECZNA, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), MAKA PSZENNA, TYP 550

## 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
7. mleko i produkty pochodne

Papryka czerwona, Pomidor, Cebula czerwona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kolendra (liście), Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masa JAJECZNA, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), MAKA PSZENNA, TYP 550

## 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
7. mleko i produkty pochodne

Papryka czerwona, Pomidor, Cebula czerwona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kolendra (liście), Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masa JAJECZNA, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), MAKA PSZENNA, TYP 550

## 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
7. mleko i produkty pochodne