

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Twarożek bakaliowy z musli orkiszowym i owocami	SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Pomarańcza, Ananas, plastry w syropie, Plątki orkiszowe, Len, nasiona, Cynamon, ORZECHY ARACHIDOWE Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Pomarańcza, Ananas, plastry w syropie, Plątki orkiszowe, Len, nasiona, Cynamon, ORZECHY ARACHIDOWE Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Pomarańcza, Ananas, plastry w syropie, Plątki orkiszowe, Len, nasiona, Cynamon, ORZECHY ARACHIDOWE Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Pomarańcza, Ananas, plastry w syropie, Plątki orkiszowe, Len, nasiona, Cynamon, ORZECHY ARACHIDOWE Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Zupa brokułowa	Cebula, Brokuły, Marchew, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Ziemiaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Brokuły, Marchew, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Ziemiaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Brokuły, Marchew, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Ziemiaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Brokuły, Marchew, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Ziemiaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Wolno gotowana wieprzowina z pieczonymi warzywami i chlebkiem pita	Wieprzowina, łopatka, Bulion warzywny, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Marchew, Papryka czerwona, Cukinia, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Wieprzowina, łopatka, Bulion warzywny, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Marchew, Papryka czerwona, Cukinia, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Wieprzowina, łopatka, Bulion warzywny, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Marchew, Papryka czerwona, Cukinia, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Wieprzowina, łopatka, Bulion warzywny, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Marchew, Papryka czerwona, Cukinia, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Obiad II Stir fry z kurczakiem, ryżem i surówką z czerwonej kapusty ze szczypiorkiem			Ryż biały, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir świeży, Marchew mini, Cebula czerwona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Papryczka ostra chili, Kapusta czerwona, Marchew, Szczypiorek, Oliwa z oliwek Alergeny: 6. soja i produkty pochodne	Ryż biały, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir świeży, Marchew mini, Cebula czerwona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Papryczka ostra chili, Kapusta czerwona, Marchew, Szczypiorek, Oliwa z oliwek Alergeny: 6. soja i produkty pochodne
Podwieczorek Sałatka z mozzarellą i suszonymi pomidorami	SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanika ziół), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanika ziół), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanika ziół), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanika ziół), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Słonecznik, nasiona, łuskane, Pomidor, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne

Kolacja

Tajskie burgery z indyka z sosem miętowym i surówką z kapusty pekińskiej

Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Limonka, 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), Mięta świeża, Cebula czerwona, Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek

Alergeny:

3. jaja i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne

Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Limonka, 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), Mięta świeża, Cebula czerwona, Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek

Alergeny:

3. jaja i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne

Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Limonka, 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), Mięta świeża, Cebula czerwona, Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek

Alergeny:

3. jaja i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne

Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Limonka, 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), Mięta świeża, Cebula czerwona, Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek

Alergeny:

3. jaja i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne