

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Bułeczka wrocławska z serkiem łososiowym i warzywami	Bułki wrocławskie, Ogórek, Papryka czerwona, JAJA KURZE CAŁE, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, Koper ogrodowy Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne	Bułki wrocławskie, Ogórek, Papryka czerwona, JAJA KURZE CAŁE, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, Koper ogrodowy Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne	Bułki wrocławskie, Ogórek, Papryka czerwona, JAJA KURZE CAŁE, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, Koper ogrodowy Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne	Bułki wrocławskie, Ogórek, Papryka czerwona, JAJA KURZE CAŁE, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŁOSOS, SWIEŻY, Koper ogrodowy Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne
Drugie śniadanie Koktajl jagodowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Koperkowa potrawka z kurczaka, kasza perłowa, surówka z marchewki z żurawiną	KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MAŚŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MAKA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny 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 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MAŚŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MAKA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny 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 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MAŚŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MAKA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny 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 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MAŚŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MAKA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny 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 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Obiad II Stir fry z wieprzowiną, imbirem i makaronem ryżowym			Makaron ryżowy, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Podwieczorek Jogurtowy pudding chia z malinami	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Tabbouleh z kolorową fasolką szparagową, kurczakiem i fetą	Ser typu Feta, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kuskus, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli 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	Ser typu Feta, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kuskus, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli 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	Ser typu Feta, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kuskus, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli 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	Ser typu Feta, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kuskus, Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli 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