

| Posiłek / potrawa / składniki | 1800 kcal - 5 posiłków | 2500 kcal - 5 posiłków | 3500 kcal - 6 posiłków | 4000 kcal - 6 posiłków |
|---|--|--|--|--|
| Śniadanie Sałatka z indykiem, awokado i fasolą | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymiska, cykoria), Fasola czerwona (konserwowa), SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Awokado, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymiska, cykoria), Fasola czerwona (konserwowa), SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Awokado, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymiska, cykoria), Fasola czerwona (konserwowa), SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Awokado, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy</p> | <p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymiska, cykoria), Fasola czerwona (konserwowa), SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Awokado, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy</p> |
| Drugie śniadanie Deser jogurtowy z jabłkami i kruszonką orzechową | <p>Mus jabłkowy (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki kukurydziane, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> | <p>Mus jabłkowy (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki kukurydziane, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> | <p>Mus jabłkowy (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki kukurydziane, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Odżywka białkowa</p> | <p>Mus jabłkowy (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Płatki kukurydziane, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Odżywka białkowa</p> |
| Obiad Forsszak wieprzowy, kluski śląskie, surówka ze świeżego ogórka | <p>KLUSKI ŚLĄSKIE (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, masa JAJOWA, płatki ziemniaczane, woda), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Papryka czerwona, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Oliwa z oliwek, Ogórek, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek</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>KLUSKI ŚLĄSKIE (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, masa JAJOWA, płatki ziemniaczane, woda), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Papryka czerwona, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Oliwa z oliwek, Ogórek, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek</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>KLUSKI ŚLĄSKIE (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, masa JAJOWA, płatki ziemniaczane, woda), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Papryka czerwona, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Oliwa z oliwek, Ogórek, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek</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>KLUSKI ŚLĄSKIE (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, masa JAJOWA, płatki ziemniaczane, woda), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Papryka czerwona, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Oliwa z oliwek, Ogórek, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek</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> |
| Obiad II Sznycelki z kurczaka w sosie własnym, pure ziemniaczane, surówka z marchewki | | | <p>Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, Olej rzepakowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> | <p>Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, Olej rzepakowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> |
| Podwieczorek Kuskus z botwiną i fetą | <p>KASZA KUSKUS, Botwinka, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Stonecznik, nasiona, luskane</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 7. mleko i produkty pochodne</p> | <p>KASZA KUSKUS, Botwinka, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Stonecznik, nasiona, luskane</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 7. mleko i produkty pochodne</p> | <p>KASZA KUSKUS, Botwinka, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Stonecznik, nasiona, luskane</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 7. mleko i produkty pochodne</p> | <p>KASZA KUSKUS, Botwinka, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Stonecznik, nasiona, luskane</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 7. mleko i produkty pochodne</p> |
| Kolacja Młode ziemniaczki z fasolką szparagową i jajkiem sadzonym | <p>Jaja kurze całe, Ziemniaki, młode, Cebula, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Fasolka szparagowa żółta, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne</p> | <p>Jaja kurze całe, Ziemniaki, młode, Cebula, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Fasolka szparagowa żółta, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne</p> | <p>Jaja kurze całe, Ziemniaki, młode, Cebula, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Fasolka szparagowa żółta, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne</p> | <p>Jaja kurze całe, Ziemniaki, młode, Cebula, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Fasolka szparagowa żółta, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne</p> |