

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Bajgiel z twarogiem jagodowym i białą czekoladą	<p>BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czarne jagody</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>BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czarne jagody</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>BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czarne jagody</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>BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czarne jagody</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>
Drugie śniadanie Zupa cebulowa z tymiankiem	<p>Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula, Czosnek, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Tymianek suszony</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula, Czosnek, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Tymianek suszony</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula, Czosnek, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Tymianek suszony</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula, Czosnek, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Tymianek suszony</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Obiad Gyros z kurczaka z ryżem curry i sosem tzatziki	<p>Ryż biały, Curry, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, Curry, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, Curry, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, Curry, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Obiad II Bitki wieprzowe w sosie koperkowym z puree ziemniaczanym i surówką z kapusty pekińskiej			<p>Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kapusta pekińska, Marchew, Stonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieleprzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, SMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, SMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kapusta pekińska, Marchew, Stonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieleprzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, SMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, SMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Podwieczorek Jogurt grecki z nutellą śliwkową i orzechami	<p>JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA ((miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, Kakao 16%, proszek, Mleko kokosowe, Woda</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA ((miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, Kakao 16%, proszek, Mleko kokosowe, Woda</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA ((miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, Kakao 16%, proszek, Mleko kokosowe, Woda</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA ((miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Śliwki bez pestek, suszone, Kakao 16%, proszek, Mleko kokosowe, Woda</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
Kolacja Sałatka ryżowa z kurczakiem, kukurydzą i prażonym słonecznikiem	<p>Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Szczypiorek, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Szczypiorek, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Szczypiorek, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Szczypiorek, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>