

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Jesienna owsianka z jabłkami i jogurtem cynamonowym	Orzechy arachidowe, Żurawina suszona, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Cynamon, Imbir świeży, Kardamon, Mus jabłkowy Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Orzechy arachidowe, Żurawina suszona, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Cynamon, Imbir świeży, Kardamon, Mus jabłkowy Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Orzechy arachidowe, Żurawina suszona, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Cynamon, Imbir świeży, Kardamon, Mus jabłkowy Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Orzechy arachidowe, Żurawina suszona, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Cynamon, Imbir świeży, Kardamon, Mus jabłkowy Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Sałatka z ogórkiem, selerem naciowy i orzechami	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Seler naciowy, Orzechy arachidowe, Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy, Szalotka Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Seler naciowy, Orzechy arachidowe, Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy, Szalotka Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Seler naciowy, Orzechy arachidowe, Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy, Szalotka Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Seler naciowy, Orzechy arachidowe, Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, Sok cytrynowy, Szalotka Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne
Obiad Bitki schabowe w sosie własnym z kaszą jęczmienną, surówka z selera z marchewką	KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, SELER KORZENIOWY, Marchew, 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) 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 10. gorczyca i produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, SELER KORZENIOWY, Marchew, 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) 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 10. gorczyca i produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, SELER KORZENIOWY, Marchew, 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) 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 10. gorczyca i produkty pochodne	KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, SELER KORZENIOWY, Marchew, 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) 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 10. gorczyca i produkty pochodne
Obiad II Kotleciki drobiowe z serem i papryką, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty			Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Pietruszka, liście, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, SER CHEDDAR (plastry) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato) 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	Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Pietruszka, liście, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, SER CHEDDAR (plastry) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato) 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
Podwieczorek Koktajl malinowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Maliny, mrożone, Banan, Woda, Miód pszczeli, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Maliny, mrożone, Banan, Woda, Miód pszczeli, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Maliny, mrożone, Banan, Woda, Miód pszczeli, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Maliny, mrożone, Banan, Woda, Miód pszczeli, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne

<p>Kolacja Makaron z kurczakiem, prażonym słonecznikiem, rukolą i suszonymi pomidorami</p>	<p>Rukola, MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Słonecznik, nasiona, łuskane, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Oliwa z oliwek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Bazylia świeża, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry</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>Rukola, MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Słonecznik, nasiona, łuskane, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Oliwa z oliwek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Bazylia świeża, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry</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>Rukola, MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Słonecznik, nasiona, łuskane, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Oliwa z oliwek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Bazylia świeża, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry</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>Rukola, MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Słonecznik, nasiona, łuskane, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Oliwa z oliwek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Bazylia świeża, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry</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>
---	---	---	---	---