

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Crumble jabłkowe z twarożkiem	Mus jabłkowy (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Płatki owsiane, Olej kokosowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Miód pszczeli, Cynamon  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Mus jabłkowy (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Płatki owsiane, Olej kokosowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Miód pszczeli, Cynamon  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Mus jabłkowy (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Płatki owsiane, Olej kokosowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Miód pszczeli, Cynamon  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Mus jabłkowy (jabłko, cukier, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Płatki owsiane, Olej kokosowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Miód pszczeli, Cynamon  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Sałatka makaronowa z koperkiem, groszkiem i mozzarellą	Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Groszek zielony, mrożony, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), 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 7. mleko i produkty pochodne	Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Groszek zielony, mrożony, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), 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 7. mleko i produkty pochodne	Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Groszek zielony, mrożony, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), 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 7. mleko i produkty pochodne	Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Groszek zielony, mrożony, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), 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 7. mleko i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Kurczak w glazurze miodowej z sosem sojowym z brokułami, marchewką i ryżem	Ryż biały, Brokuły, mrożone, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Miód pszczeli, Ocet winny, Oliwa z oliwek  Alergeny: 6. soja i produkty pochodne	Ryż biały, Brokuły, mrożone, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Miód pszczeli, Ocet winny, Oliwa z oliwek  Alergeny: 6. soja i produkty pochodne	Ryż biały, Brokuły, mrożone, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Miód pszczeli, Ocet winny, Oliwa z oliwek  Alergeny: 6. soja i produkty pochodne	Ryż biały, Brokuły, mrożone, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Miód pszczeli, Ocet winny, Oliwa z oliwek  Alergeny: 6. soja i produkty pochodne
<b>Obiad II</b> Bitki schabowe w sosie własnym z ziemniaczkami z koperkiem i surówką z ogórka i papryki			Ziemniaki, Koper ogrodowy, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Ogórek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Papryka czerwona, Szcypiorek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, Koper ogrodowy, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Ogórek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Papryka czerwona, Szcypiorek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Ciasto budyniowe z owocami	CIASTO BUDYNIOWE Z OWOCAMI (woda, MLEKO, skrobia ziemniaczana, MASŁO, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, owoce, woda, proszek do pieczenia, agar)  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	CIASTO BUDYNIOWE Z OWOCAMI (woda, MLEKO, skrobia ziemniaczana, MASŁO, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, owoce, woda, proszek do pieczenia, agar)  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	CIASTO BUDYNIOWE Z OWOCAMI (woda, MLEKO, skrobia ziemniaczana, MASŁO, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, owoce, woda, proszek do pieczenia, agar)  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	CIASTO BUDYNIOWE Z OWOCAMI (woda, MLEKO, skrobia ziemniaczana, MASŁO, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, owoce, woda, proszek do pieczenia, agar)  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><b>Kolacja</b> Gyros z kurczaka z sałatką z tortillą i sosem czosnkowym</p>	<p>TORTILLA PSZENNA (mąka PSZENNA, woda, olej rzepakowy, stabilizatory: glicerol, guma guar, gluten PSZENNY, sól, glukoza, regulator kwasowości: kwas jabłkowy), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Kapusta pekińska, Pomidor, Ogórek, Oliwki czarne, Cebula czerwona, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</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</p>	<p>TORTILLA PSZENNA (mąka PSZENNA, woda, olej rzepakowy, stabilizatory: glicerol, guma guar, gluten PSZENNY, sól, glukoza, regulator kwasowości: kwas jabłkowy), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Kapusta pekińska, Pomidor, Ogórek, Oliwki czarne, Cebula czerwona, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</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</p>	<p>TORTILLA PSZENNA (mąka PSZENNA, woda, olej rzepakowy, stabilizatory: glicerol, guma guar, gluten PSZENNY, sól, glukoza, regulator kwasowości: kwas jabłkowy), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Kapusta pekińska, Pomidor, Ogórek, Oliwki czarne, Cebula czerwona, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</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</p>	<p>TORTILLA PSZENNA (mąka PSZENNA, woda, olej rzepakowy, stabilizatory: glicerol, guma guar, gluten PSZENNY, sól, glukoza, regulator kwasowości: kwas jabłkowy), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Kapusta pekińska, Pomidor, Ogórek, Oliwki czarne, Cebula czerwona, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</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</p>
--	---	---	---	---