

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Bułeczka wrocławska z jajkiem sadzonym, świeżymi warzywami i sosem koperkowym	BUŁKA WROCLAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), JAJA KURZE CAŁE, Pomidor, Ogórek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), 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), 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	BUŁKA WROCLAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), JAJA KURZE CAŁE, Pomidor, Ogórek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), 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), 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	BUŁKA WROCLAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), JAJA KURZE CAŁE, Pomidor, Ogórek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), 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), 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	BUŁKA WROCLAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), JAJA KURZE CAŁE, Pomidor, Ogórek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), 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), 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Smoothie bananowe z mango	Banan, Mango, Sok pomarańczowy	Banan, Mango, Sok pomarańczowy	Banan, Mango, Sok pomarańczowy	Banan, Mango, Sok pomarańczowy
<b>Obiad</b> Kurczak bbq z dipem salsa z frytkami warzywnymi i surówką z kapusty pekińskiej z kukurydzą	Ziemiaki, Burak, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS BBQ (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Miód pszczeli, Czosnek, Kapusta pekińska, Marchew, Kukurydza, konserwowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Pomidory z puszki (krojone), Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemiaki, Burak, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS BBQ (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Miód pszczeli, Czosnek, Kapusta pekińska, Marchew, Kukurydza, konserwowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Pomidory z puszki (krojone), Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemiaki, Burak, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS BBQ (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Miód pszczeli, Czosnek, Kapusta pekińska, Marchew, Kukurydza, konserwowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Pomidory z puszki (krojone), Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemiaki, Burak, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SOS BBQ (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Miód pszczeli, Czosnek, Kapusta pekińska, Marchew, Kukurydza, konserwowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Pomidory z puszki (krojone), Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Obiad II</b> Spaghetti ze szpinakiem, kurczakiem i suszonymi pomidorami			SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Oliwa z oliwek, Czosnek, Szpinak, mrożony, Papryczka ostra chili, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszaneczka ziół), Mięso z piersi kurczaka (mielone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)  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 TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Oliwa z oliwek, Czosnek, Szpinak, mrożony, Papryczka ostra chili, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszaneczka ziół), Mięso z piersi kurczaka (mielone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)  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>Podwieczorek</b> Falafele z dipem sezamowym z chilli	Kotlecki z ciecierzycy (ciecierzyca, błonnik grochowy, pietruszka, cebula, przyprawy naturalne), TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), OLEJ SEZAMOWY, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Kotlecki z ciecierzycy (ciecierzyca, błonnik grochowy, pietruszka, cebula, przyprawy naturalne), TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), OLEJ SEZAMOWY, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Kotlecki z ciecierzycy (ciecierzyca, błonnik grochowy, pietruszka, cebula, przyprawy naturalne), TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), OLEJ SEZAMOWY, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Kotlecki z ciecierzycy (ciecierzyca, błonnik grochowy, pietruszka, cebula, przyprawy naturalne), TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), OLEJ SEZAMOWY, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne

**Kolacja**

Sałatka Cezar z ogórkiem

Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria),  
SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól,  
podpuszczka, środek konserwujący: lizozym),  
Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,  
MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY,  
GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina,  
ocet spirytusowy, sól, woda), MAJONEZ (olej  
roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda  
(woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier,  
skrobia modyfikowana, sól, substancje  
zagęszczające: guma guar), Kapary (kapary,  
woda, sól, ocet), SOS WORCHESTERSHIRE (woda,  
ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet,  
cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny,  
papryka chili)

## Alergeny:

3. jaja i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne

Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria),  
SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól,  
podpuszczka, środek konserwujący: lizozym),  
Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,  
MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY,  
GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina,  
ocet spirytusowy, sól, woda), MAJONEZ (olej  
roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda  
(woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier,  
skrobia modyfikowana, sól, substancje  
zagęszczające: guma guar), Kapary (kapary,  
woda, sól, ocet), SOS WORCHESTERSHIRE (woda,  
ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet,  
cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny,  
papryka chili)

## Alergeny:

3. jaja i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne

Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria),  
SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól,  
podpuszczka, środek konserwujący: lizozym),  
Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,  
MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY,  
GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina,  
ocet spirytusowy, sól, woda), MAJONEZ (olej  
roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda  
(woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier,  
skrobia modyfikowana, sól, substancje  
zagęszczające: guma guar), Kapary (kapary,  
woda, sól, ocet), SOS WORCHESTERSHIRE (woda,  
ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet,  
cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny,  
papryka chili)

## Alergeny:

3. jaja i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne

Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria),  
SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól,  
podpuszczka, środek konserwujący: lizozym),  
Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,  
MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY,  
GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina,  
ocet spirytusowy, sól, woda), MAJONEZ (olej  
roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda  
(woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier,  
skrobia modyfikowana, sól, substancje  
zagęszczające: guma guar), Kapary (kapary,  
woda, sól, ocet), SOS WORCHESTERSHIRE (woda,  
ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet,  
cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny,  
papryka chili)

## Alergeny:

3. jaja i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne