

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Jajka sadzone na grillowanych warzywach, pita, sos koperkowy	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pietruszka, liście, JAJA KURZE CAŁE, Pieczarka uprawna, świeża, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cukinia, Papryka czerwona  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	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pietruszka, liście, JAJA KURZE CAŁE, Pieczarka uprawna, świeża, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cukinia, Papryka czerwona  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	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pietruszka, liście, JAJA KURZE CAŁE, Pieczarka uprawna, świeża, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cukinia, Papryka czerwona  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	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pietruszka, liście, JAJA KURZE CAŁE, Pieczarka uprawna, świeża, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cukinia, Papryka czerwona  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
<b>Śniadanie</b> Sałatka z kurczakiem i dressingiem mango-chilli	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Mango, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Mango, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Mango, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Mango, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Śniadanie</b> Jogurt naturalny z cynamonową granolą i śliwkami	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier, Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Płatki owsiane, Cynamon, Olej kokosowy  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier, Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Płatki owsiane, Cynamon, Olej kokosowy  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier, Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Płatki owsiane, Cynamon, Olej kokosowy  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier, Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Płatki owsiane, Cynamon, Olej kokosowy  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Śniadanie</b> Mleczna kasza jaglana z truskawkami i cynamonem	ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, Kasza jaglana, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kardamon  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, Kasza jaglana, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kardamon  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, Kasza jaglana, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kardamon  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, Kasza jaglana, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Kardamon  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Czekoladowe kulki mocy	Daktyle, suszone, Kakao 16%, proszek, ORZECHY ARACHIDOWE, Wiórki kokosowe, CZEKOLADA GORZKA (miążga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Daktyle, suszone, Kakao 16%, proszek, ORZECHY ARACHIDOWE, Wiórki kokosowe, CZEKOLADA GORZKA (miążga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Daktyle, suszone, Kakao 16%, proszek, ORZECHY ARACHIDOWE, Wiórki kokosowe, CZEKOLADA GORZKA (miążga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Daktyle, suszone, Kakao 16%, proszek, ORZECHY ARACHIDOWE, Wiórki kokosowe, CZEKOLADA GORZKA (miążga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Jogurtowy pudding chia z ananasem i gorzką czekoladą	Ananas, plastry w syropie, CZEKOLADA GORZKA (miążga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Nasiona chia, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, CZEKOLADA GORZKA (miążga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Nasiona chia, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, CZEKOLADA GORZKA (miążga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Nasiona chia, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, CZEKOLADA GORZKA (miążga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Nasiona chia, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne

<p><b>Drugie śniadanie</b> Sałatka z selerem konserwowym, ananasek i kukurydzą</p>	<p>SELER KONSERWOWY (SELER, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól), Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), JAJA GOTOWANE</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>SELER KONSERWOWY (SELER, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól), Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), JAJA GOTOWANE</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>SELER KONSERWOWY (SELER, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól), Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), JAJA GOTOWANE</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>SELER KONSERWOWY (SELER, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól), Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), JAJA GOTOWANE</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Frytki z batata z sosem sezamowym</p>	<p>Batát świeży, Tymianek (świeży), SEZAM, NASIONA, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Batát świeży, Tymianek (świeży), SEZAM, NASIONA, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Batát świeży, Tymianek (świeży), SEZAM, NASIONA, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Batát świeży, Tymianek (świeży), SEZAM, NASIONA, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad</b> Placki ziemniaczane z sosem grzybowym z soczewicą, buraczkami</p>	<p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól), Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Pietruszka, liście, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Soczewica zielona, Burak tarty, Cebula, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól), Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Pietruszka, liście, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Soczewica zielona, Burak tarty, Cebula, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól), Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Pietruszka, liście, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Soczewica zielona, Burak tarty, Cebula, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól), Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Pietruszka, liście, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Soczewica zielona, Burak tarty, Cebula, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad</b> Gulasz wieprzowy z papryką, kasza gryczana, kapusta kiszona</p>	<p>Kasza gryczana, Kapusta kiszona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, mrożona, Czosnek, Wiewprzowina, łopatką, Pomidory z puszkami (krojone), Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)</p>	<p>Kasza gryczana, Kapusta kiszona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, mrożona, Czosnek, Wiewprzowina, łopatką, Pomidory z puszkami (krojone), Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)</p>	<p>Kasza gryczana, Kapusta kiszona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, mrożona, Czosnek, Wiewprzowina, łopatką, Pomidory z puszkami (krojone), Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)</p>	<p>Kasza gryczana, Kapusta kiszona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, mrożona, Czosnek, Wiewprzowina, łopatką, Pomidory z puszkami (krojone), Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)</p>
<p><b>Obiad</b> Kurczak na spaghetti w sosie śmietankowym z cukinią i marchewką</p>	<p>MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew mini, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony</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>MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew mini, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony</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>MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew mini, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony</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>MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew mini, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony</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><b>Obiad</b> Dorsz w sosie maślanym z szalwią i pieczonymi ziemniaczkami, mizeria</p>	<p>Ziemniaki, młode, Ogórek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Pietruszka, liście, Szalwia, Cebula</p> <p>Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, młode, Ogórek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Pietruszka, liście, Szalwia, Cebula</p> <p>Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, młode, Ogórek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Pietruszka, liście, Szalwia, Cebula</p> <p>Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, młode, Ogórek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Pietruszka, liście, Szalwia, Cebula</p> <p>Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>

<p><b>Podwieczorek</b> Zupa pomidorowa z makaronem</p>	<p>MAKARON KOKARDKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone)</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 9. seler i produkty pochodne</p>	<p>MAKARON KOKARDKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone)</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 9. seler i produkty pochodne</p>	<p>MAKARON KOKARDKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone)</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 9. seler i produkty pochodne</p>	<p>MAKARON KOKARDKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, SELER KORZENIOWY, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone)</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 9. seler i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Koktajl malinowy z siemieniem lnianym</p>	<p>Maliny, mrożone, Banan, Len, nasiona, Woda, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Maliny, mrożone, Banan, Len, nasiona, Woda, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Maliny, mrożone, Banan, Len, nasiona, Woda, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Maliny, mrożone, Banan, Len, nasiona, Woda, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Deser Snickers</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, Daktyle, suszone, CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT GRECKI, Miód pszczeli</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, Daktyle, suszone, CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT GRECKI, Miód pszczeli</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, Daktyle, suszone, CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT GRECKI, Miód pszczeli</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>ORZECHY ARACHIDOWE, Daktyle, suszone, CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT GRECKI, Miód pszczeli</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Salatka z ogórkiem, mandarynką i miodowo-musztardowym vinegrettem</p>	<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Kielki rzodkiewki, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Woda</p> <p>Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Kielki rzodkiewki, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Woda</p> <p>Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Kielki rzodkiewki, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Woda</p> <p>Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks салат (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Kielki rzodkiewki, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Woda</p> <p>Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p><b>Kolacja</b> Placki ziemniaczane z gzikiem</p>	<p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól), Rukola, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Szczypiorek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól), Rukola, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Szczypiorek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól), Rukola, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Szczypiorek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Placki ziemniaczane (ziemniaki, cebula, tłuszcz roślinny, skrobia ryżowa modyfikowana, sól), Rukola, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Szczypiorek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Kolacja</b> Bagietka z pieczonym indykiem, warzywami i sosem musztardowo-miodowym</p>	<p>Bagietka fitness (mąka PSZENNA, ŻYTANIA, woda, płatki owsiane, siemię lniane, słonecznik, soja, sezam, drożdże, sól), Pomidor, Ogórek, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Tymianek (świeży), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bagietka fitness (mąka PSZENNA, ŻYTANIA, woda, płatki owsiane, siemię lniane, słonecznik, soja, sezam, drożdże, sól), Pomidor, Ogórek, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Tymianek (świeży), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bagietka fitness (mąka PSZENNA, ŻYTANIA, woda, płatki owsiane, siemię lniane, słonecznik, soja, sezam, drożdże, sól), Pomidor, Ogórek, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Tymianek (świeży), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bagietka fitness (mąka PSZENNA, ŻYTANIA, woda, płatki owsiane, siemię lniane, słonecznik, soja, sezam, drożdże, sól), Pomidor, Ogórek, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Tymianek (świeży), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>

<p><b>Kolacja</b> Chłopski garnek z kielbasą i ziemniakami</p>	<p>Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTANIA, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), Roszponka, Cebula, mrożona, Kielbasa śląska (mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, glukoza), Marchew, Papryka czerwona, Ziemniaki, Pomidory z puszki (krojone), Olej rzepakowy</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>Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTANIA, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), Roszponka, Cebula, mrożona, Kielbasa śląska (mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, glukoza), Marchew, Papryka czerwona, Ziemniaki, Pomidory z puszki (krojone), Olej rzepakowy</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>Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTANIA, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), Roszponka, Cebula, mrożona, Kielbasa śląska (mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, glukoza), Marchew, Papryka czerwona, Ziemniaki, Pomidory z puszki (krojone), Olej rzepakowy</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>Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTANIA, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), Roszponka, Cebula, mrożona, Kielbasa śląska (mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, glukoza), Marchew, Papryka czerwona, Ziemniaki, Pomidory z puszki (krojone), Olej rzepakowy</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><b>Kolacja</b> Kasza bulgur z grillowaną papryką i bakłażanem</p>	<p>KASZA BULGUR, Papryka czerwona, Bakłażan, Rukola, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Czarnuszka, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>KASZA BULGUR, Papryka czerwona, Bakłażan, Rukola, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Czarnuszka, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>KASZA BULGUR, Papryka czerwona, Bakłażan, Rukola, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Czarnuszka, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>KASZA BULGUR, Papryka czerwona, Bakłażan, Rukola, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Czarnuszka, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>