

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Miodowa granola z orzechami z jogurtem waniliowym i musem z truskawek	Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Plątki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 358,5kcal T:17,0 W:41,7 B:10,8 Bt:4,2	Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Plątki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 506,1kcal T:24,0 W:58,9 B:15,2 Bt:6,0	Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Plątki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 506,1kcal T:24,0 W:58,9 B:15,2 Bt:6,0	Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Plątki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 717,1kcal T:34,0 W:83,5 B:21,6 Bt:8,5
Śniadanie Kanapka z serkiem ziołowym z nasionami dyni i świeżym ogórkiem	Rukola, CHLEBEK ŻYTYNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JECZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JECZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane 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 442,7kcal T:19,4 W:52,4 B:14,4 Bt:0,6	Rukola, CHLEBEK ŻYTYNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JECZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JECZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane 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 531,1kcal T:27,5 W:54,0 B:16,9 Bt:0,9	Rukola, CHLEBEK ŻYTYNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JECZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JECZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane 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 531,1kcal T:27,5 W:54,0 B:16,9 Bt:0,9	Rukola, CHLEBEK ŻYTYNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JECZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JECZMIENNA), Ogórek, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Dynia, pestki, łuskane 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 749,0kcal T:37,2 W:79,5 B:23,9 Bt:1,1
Śniadanie Czekoladowa ryżanka z prażonym kokosem i wiśnią	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, Ryż biały, Miód pszczeli, Kakao 16%, proszek, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 387,1kcal T:8,7 W:68,0 B:10,4 Bt:2,7	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, Ryż biały, Miód pszczeli, Kakao 16%, proszek, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 492,7kcal T:11,1 W:86,5 B:13,2 Bt:3,5	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, Ryż biały, Miód pszczeli, Kakao 16%, proszek, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 563,1kcal T:12,7 W:98,9 B:15,1 Bt:4,0	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Wiórki kokosowe, Ryż biały, Miód pszczeli, Kakao 16%, proszek, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 809,5kcal T:18,3 W:142,2 B:21,7 Bt:5,7
Śniadanie Szakszuka z jajkiem sadzonym z pitą i świeżym ogórkiem	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ogórek, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Pomidory z puszeki (krojone), Jaja kurze całe 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 332,9kcal T:17,4 W:27,1 B:16,8 Bt:2,5	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ogórek, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Pomidory z puszeki (krojone), Jaja kurze całe 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 506,1kcal T:26,6 W:39,0 B:27,5 Bt:3,1	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ogórek, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Pomidory z puszeki (krojone), Jaja kurze całe 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 506,1kcal T:26,6 W:39,0 B:27,5 Bt:3,1	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Ogórek, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Pomidory z puszeki (krojone), Jaja kurze całe 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 658,5kcal T:31,2 W:61,0 B:32,9 Bt:4,0
Drugie śniadanie Chrupiąca sałatka z serem feta, rzodkiewką i kiełkami	Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Dynia, pestki, łuskane, Kiełki rzodkiewki, Rzodkiewka, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 211,0kcal T:14,9 W:11,9 B:8,4 Bt:2,0	Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Dynia, pestki, łuskane, Kiełki rzodkiewki, Rzodkiewka, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 211,0kcal T:14,9 W:11,9 B:8,4 Bt:2,0	Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Dynia, pestki, łuskane, Kiełki rzodkiewki, Rzodkiewka, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 267,3kcal T:18,8 W:15,1 B:10,6 Bt:2,6	Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Dynia, pestki, łuskane, Kiełki rzodkiewki, Rzodkiewka, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Sok cytrynowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 267,3kcal T:18,8 W:15,1 B:10,6 Bt:2,6

<p>Drugie śniadanie Szpinakowe smoothie z bananem</p>	<p>Banan, Szpinak, Ananas, plasty w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p>205,9kcal T:2,0 W:44,0 B:2,9 Bt:4,9</p>	<p>Banan, Szpinak, Ananas, plasty w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p>205,9kcal T:2,0 W:44,0 B:2,9 Bt:4,9</p>	<p>Banan, Szpinak, Ananas, plasty w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p>298,5kcal T:2,9 W:63,8 B:4,3 Bt:7,1</p>	<p>Banan, Szpinak, Ananas, plasty w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p>298,5kcal T:2,9 W:63,8 B:4,3 Bt:7,1</p>
<p>Drugie śniadanie Zupa krem ziemniaczany z kurkami</p>	<p>Kurki, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), SELER KORZENIOWY, mrożony, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cebula</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p> <p>203,1kcal T:12,6 W:19,6 B:2,6 Bt:2,0</p>	<p>Kurki, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), SELER KORZENIOWY, mrożony, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cebula</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p> <p>203,1kcal T:12,6 W:19,6 B:2,6 Bt:2,0</p>	<p>Kurki, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), SELER KORZENIOWY, mrożony, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cebula</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p> <p>317,4kcal T:19,8 W:30,7 B:4,1 Bt:3,2</p>	<p>Kurki, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), SELER KORZENIOWY, mrożony, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cebula</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p> <p>317,4kcal T:19,8 W:30,7 B:4,1 Bt:3,2</p>
<p>Drugie śniadanie Pudding z kaszy manny z truskawkami</p>	<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), MIGDAŁY W PŁATKACH, MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, KASZA MANNA, Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Cukier</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>214,2kcal T:4,3 W:37,7 B:6,9 Bt:1,5</p>	<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), MIGDAŁY W PŁATKACH, MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, KASZA MANNA, Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Cukier</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>214,2kcal T:4,3 W:37,7 B:6,9 Bt:1,5</p>	<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), MIGDAŁY W PŁATKACH, MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, KASZA MANNA, Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Cukier</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>309,4kcal T:6,2 W:54,5 B:9,9 Bt:2,2</p>	<p>CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), MIGDAŁY W PŁATKACH, MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU, KASZA MANNA, Miód pszczeli, Truskawki, mrożone, Cukier</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>309,4kcal T:6,2 W:54,5 B:9,9 Bt:2,2</p>
<p>Obiad Indyjski kurczak chilli z papryką i groszkiem podany z brązowym ryżem</p>	<p>Ryż brązowy lechef, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Papryczka ostra chilli, Czosnek, Cebula czerwona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Groszek zielony, mrożony, Olej rzepakowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Kardamon, Anyż, Cynamon</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>475,7kcal T:21,9 W:41,1 B:30,4 Bt:5,1</p>	<p>Ryż brązowy lechef, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Papryczka ostra chilli, Czosnek, Cebula czerwona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Groszek zielony, mrożony, Olej rzepakowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Kardamon, Anyż, Cynamon</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>640,4kcal T:28,4 W:59,5 B:39,6 Bt:7,3</p>	<p>Ryż brązowy lechef, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Papryczka ostra chilli, Czosnek, Cebula czerwona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Groszek zielony, mrożony, Olej rzepakowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Kardamon, Anyż, Cynamon</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>817,3kcal T:35,6 W:78,2 B:49,9 Bt:9,5</p>	<p>Ryż brązowy lechef, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Papryczka ostra chilli, Czosnek, Cebula czerwona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Groszek zielony, mrożony, Olej rzepakowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Kardamon, Anyż, Cynamon</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>920,9kcal T:38,2 W:94,7 B:54,3 Bt:11,5</p>
<p>Obiad Biała fasola w sosie paprykowym ze szpinakiem z kaszą kuskus i surówka z ogórka i rzodkiewki</p>	<p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szcypiorek, Oliwa z oliwek</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>444,0kcal T:21,6 W:43,9 B:12,0 Bt:7,8</p>	<p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szcypiorek, Oliwa z oliwek</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>677,0kcal T:32,6 W:66,6 B:18,8 Bt:12,0</p>	<p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szcypiorek, Oliwa z oliwek</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>831,0kcal T:38,2 W:85,2 B:23,4 Bt:14,6</p>	<p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szcypiorek, Oliwa z oliwek</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>985,1kcal T:43,7 W:103,8 B:28,1 Bt:17,2</p>
<p>Obiad Wieprzowina w sosie pieczeniowym z kaszą bulgur z warzywami i surówką z kapusty czerwonej z kukurydzą</p>	<p>Cebula, Bulion warzywny, Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobina modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Kapusta czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), KASZA BULGUR, Groszek zielony, mrożony, Pietruszka, liście</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>410,2kcal T:15,7 W:33,1 B:31,8 Bt:8,4</p>	<p>Cebula, Bulion warzywny, Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobina modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Kapusta czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), KASZA BULGUR, Groszek zielony, mrożony, Pietruszka, liście</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>674,2kcal T:25,8 W:51,2 B:54,5 Bt:12,7</p>	<p>Cebula, Bulion warzywny, Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobina modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Kapusta czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), KASZA BULGUR, Groszek zielony, mrożony, Pietruszka, liście</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>806,2kcal T:30,9 W:60,3 B:65,8 Bt:14,8</p>	<p>Cebula, Bulion warzywny, Wieprzowina, łopatka, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobina modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Kapusta czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), KASZA BULGUR, Groszek zielony, mrożony, Pietruszka, liście</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>894,2kcal T:34,2 W:66,3 B:73,4 Bt:16,3</p>

<p>Obiad Kotleciki z wędzonego tofu z sałszą pomidorową z cukinią, pieczonymi ziemniaczkami i surówką z kiszonych ogórków</p>	<p>Ziemniaki, Ogórki kiszone, Marchew, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, TOFU WEDZONE(woda, ziarna SOI, wapń), BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Pietruszka, liście, Masa JAŁECZNA, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Pomidory z puszki (krojone), Cukinia</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 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>465,4kcal T:17,7 W:45,5 B:32,5 Bt:6,8</p>	<p>Ziemniaki, Ogórki kiszone, Marchew, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, TOFU WEDZONE(woda, ziarna SOI, wapń), BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Pietruszka, liście, Masa JAŁECZNA, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Pomidory z puszki (krojone), Cukinia</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 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>655,9kcal T:24,8 W:64,1 B:46,3 Bt:9,2</p>	<p>Ziemniaki, Ogórki kiszone, Marchew, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, TOFU WEDZONE(woda, ziarna SOI, wapń), BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Pietruszka, liście, Masa JAŁECZNA, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Pomidory z puszki (krojone), Cukinia</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 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>804,1kcal T:30,3 W:78,6 B:57,0 Bt:11,0</p>	<p>Ziemniaki, Ogórki kiszone, Marchew, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, TOFU WEDZONE(woda, ziarna SOI, wapń), BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Pietruszka, liście, Masa JAŁECZNA, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Pomidory z puszki (krojone), Cukinia</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 6. soja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>973,5kcal T:36,7 W:95,2 B:69,3 Bt:13,1</p>
<p>Podwieczorek Proteinowy czekoladowy serniczek z orzechami</p>	<p>MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>256,7kcal T:12,9 W:9,2 B:26,1 Bt:0,8</p>	<p>MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>256,7kcal T:12,9 W:9,2 B:26,1 Bt:0,8</p>	<p>MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>320,9kcal T:16,1 W:11,5 B:32,7 Bt:1,0</p>	<p>MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>320,9kcal T:16,1 W:11,5 B:32,7 Bt:1,0</p>
<p>Podwieczorek Nachosy z dipem słodkie chilli</p>	<p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), 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</p> <p>231,2kcal T:13,1 W:23,5 B:4,0 Bt:0,0</p>	<p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), 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</p> <p>231,2kcal T:13,1 W:23,5 B:4,0 Bt:0,0</p>	<p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), 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</p> <p>335,4kcal T:19,7 W:31,9 B:6,6 Bt:0,0</p>	<p>Tortilla chips NACHOS solone (mąka kukurydziana, olej słonecznikowy, sól), Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Sól biała, Miód pszczeli, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), 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</p> <p>335,4kcal T:19,7 W:31,9 B:6,6 Bt:0,0</p>
<p>Podwieczorek Koktajl karmelowy z bananem</p>	<p>MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Mleko słodzone zagęszczone</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>219,8kcal T:6,0 W:30,6 B:11,3 Bt:0,4</p>	<p>MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Mleko słodzone zagęszczone</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>219,8kcal T:6,0 W:30,6 B:11,3 Bt:0,4</p>	<p>MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Mleko słodzone zagęszczone</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>318,7kcal T:8,8 W:44,4 B:16,4 Bt:0,6</p>	<p>MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Mleko słodzone zagęszczone</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>318,7kcal T:8,8 W:44,4 B:16,4 Bt:0,6</p>
<p>Podwieczorek Zupa krem z cukinii z miętą</p>	<p>Cebula, mrożona, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, SMETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SELER KORZENIOWY, Bulion warzywny, Szpinak, Mięta świeża</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>195,3kcal T:14,7 W:13,7 B:3,9 Bt:5,1</p>	<p>Cebula, mrożona, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, SMIETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SELER KORZENIOWY, Bulion warzywny, Szpinak, Mięta świeża</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>195,3kcal T:14,7 W:13,7 B:3,9 Bt:5,1</p>	<p>Cebula, mrożona, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, SMIETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SELER KORZENIOWY, Bulion warzywny, Szpinak, Mięta świeża</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>297,2kcal T:22,4 W:20,9 B:5,9 Bt:7,8</p>	<p>Cebula, mrożona, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, SMIETANA, 18% tłuszczu (SMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SELER KORZENIOWY, Bulion warzywny, Szpinak, Mięta świeża</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>297,2kcal T:22,4 W:20,9 B:5,9 Bt:7,8</p>

<p>Kolacja Noodle z mielonym mięsem drobiowym i warzywami</p>	<p>Makaron noodle (mąka PSZENNA, woda, kurkuma, mieszanka przypraw), Mięso z piersi kurczaka (mielone), Por, mrożony, Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Imbir świeży, Czosnek, Sok z limonki, Brokuły, Miód pszczeli, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól)</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 6. soja i produkty pochodne</p> <p>350,2kcal T:6,3 W:45,9 B:29,1 Bt:3,2</p>	<p>Makaron noodle (mąka PSZENNA, woda, kurkuma, mieszanka przypraw), Mięso z piersi kurczaka (mielone), Por, mrożony, Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Imbir świeży, Czosnek, Sok z limonki, Brokuły, Miód pszczeli, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól)</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 6. soja i produkty pochodne</p> <p>525,4kcal T:9,5 W:68,9 B:43,7 Bt:4,8</p>	<p>Makaron noodle (mąka PSZENNA, woda, kurkuma, mieszanka przypraw), Mięso z piersi kurczaka (mielone), Por, mrożony, Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Imbir świeży, Czosnek, Sok z limonki, Brokuły, Miód pszczeli, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól)</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 6. soja i produkty pochodne</p> <p>683,0kcal T:12,4 W:89,6 B:56,8 Bt:6,3</p>	<p>Makaron noodle (mąka PSZENNA, woda, kurkuma, mieszanka przypraw), Mięso z piersi kurczaka (mielone), Por, mrożony, Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Imbir świeży, Czosnek, Sok z limonki, Brokuły, Miód pszczeli, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól)</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 6. soja i produkty pochodne</p> <p>788,1kcal T:14,3 W:103,4 B:65,5 Bt:7,2</p>
<p>Kolacja Ryż z jabłkami i orzechami z jogurtem naturalnym</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>333,3kcal T:3,7 W:65,1 B:10,7 Bt:2,2</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>496,3kcal T:5,0 W:99,5 B:14,9 Bt:3,4</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>618,6kcal T:5,9 W:125,3 B:18,1 Bt:4,4</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mus jabłkowy, Cynamon, Imbir świeży, Ryż biały, ORZECHY ARACHIDOWE, Rodzynki, suszone, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>700,1kcal T:6,5 W:142,5 B:20,1 Bt:5,0</p>
<p>Kolacja Penne z pieczonym kalafiolem i pesto rosso</p>	<p>Rukola, MAKARON penne (mąka z PSZENICY durum, woda), Papryczka ostra chili, Kalafior, Oliwa z oliwek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), 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 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>358,9kcal T:12,7 W:48,7 B:13,0 Bt:10,0</p>	<p>Rukola, MAKARON penne (mąka z PSZENICY durum, woda), Papryczka ostra chili, Kalafior, Oliwa z oliwek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), 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 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>502,5kcal T:17,8 W:68,2 B:18,2 Bt:14,1</p>	<p>Rukola, MAKARON penne (mąka z PSZENICY durum, woda), Papryczka ostra chili, Kalafior, Oliwa z oliwek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), 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 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>574,3kcal T:20,3 W:77,9 B:20,8 Bt:16,1</p>	<p>Rukola, MAKARON penne (mąka z PSZENICY durum, woda), Papryczka ostra chili, Kalafior, Oliwa z oliwek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), 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 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>717,9kcal T:25,4 W:97,4 B:26,0 Bt:20,1</p>
<p>Kolacja Bowl z jajkiem, ziemniaczkami, groszkiem i sosem koperkowym</p>	<p>Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymka, cykorja), JAJA GOTOWANE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Ziemniaki, młode, Groszek zielony, mrożony, Koper ogrodowy, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>394,7kcal T:11,3 W:54,4 B:22,9 Bt:9,2</p>	<p>Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymka, cykorja), JAJA GOTOWANE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Ziemniaki, młode, Groszek zielony, mrożony, Koper ogrodowy, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>533,5kcal T:18,1 W:64,3 B:33,2 Bt:10,8</p>	<p>Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymka, cykorja), JAJA GOTOWANE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Ziemniaki, młode, Groszek zielony, mrożony, Koper ogrodowy, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>643,1kcal T:20,1 W:83,4 B:38,6 Bt:14,1</p>	<p>Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymka, cykorja), JAJA GOTOWANE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Ziemniaki, młode, Groszek zielony, mrożony, Koper ogrodowy, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>752,8kcal T:22,1 W:102,5 B:44,1 Bt:17,3</p>