

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Krem jaglany z sosem tahini i pieczoną brzoskwinia	Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Kasza jaglana, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Miód pszczeli, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Kasza jaglana, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Miód pszczeli, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Kasza jaglana, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Miód pszczeli, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Kasza jaglana, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Miód pszczeli, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
<b>Śniadanie</b> Bajgiel z pastą jajeczną z papryką i bazylią	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Bazyliia świeża  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	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Bazyliia świeża  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	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Bazyliia świeża  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	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Bazyliia świeża  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
<b>Śniadanie</b> Bowl z jajkiem sadzonym, ziemniaczkami, groszkiem i sosem szczypiorkowym	Słonecznik, nasiona, łuskane, Rukola, JAJA KURZE CAŁE, Ziemiaki, Groszek zielony, mrożony, Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Szczypiorek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Słonecznik, nasiona, łuskane, Rukola, JAJA KURZE CAŁE, Ziemiaki, Groszek zielony, mrożony, Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Szczypiorek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Słonecznik, nasiona, łuskane, Rukola, JAJA KURZE CAŁE, Ziemiaki, Groszek zielony, mrożony, Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Szczypiorek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Słonecznik, nasiona, łuskane, Rukola, JAJA KURZE CAŁE, Ziemiaki, Groszek zielony, mrożony, Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Szczypiorek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Śniadanie</b> Sałatka kurczakowa z ogórkiem kiszonym z chlebem razowym ze słonecznikiem	CHLEB ŻYTNI JASNY ze słonecznikiem (mąka ŻYTNI razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)  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	CHLEB ŻYTNI JASNY ze słonecznikiem (mąka ŻYTNI razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)  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	CHLEB ŻYTNI JASNY ze słonecznikiem (mąka ŻYTNI razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)  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	CHLEB ŻYTNI JASNY ze słonecznikiem (mąka ŻYTNI razowa, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Rukola, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)  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> Fit bajaderki	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne

<p><b>Drugie śniadanie</b> Sałatka owocowa z mieszanką orzechową</p>	<p>Melon, MIGDAŁY W PŁATKACH, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), ORZECHY ARACHIDOWE, ORZECHY WŁOSKIE, Pomarańcza, Winogrona</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p>	<p>Melon, MIGDAŁY W PŁATKACH, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), ORZECHY ARACHIDOWE, ORZECHY WŁOSKIE, Pomarańcza, Winogrona</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p>	<p>Melon, MIGDAŁY W PŁATKACH, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), ORZECHY ARACHIDOWE, ORZECHY WŁOSKIE, Pomarańcza, Winogrona</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p>	<p>Melon, MIGDAŁY W PŁATKACH, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), ORZECHY ARACHIDOWE, ORZECHY WŁOSKIE, Pomarańcza, Winogrona</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Smoothie marchewkowo-malinowe</p>	<p>Sok marchwiowy, Maliny, mrożone, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Banan</p>	<p>Sok marchwiowy, Maliny, mrożone, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Banan</p>	<p>Sok marchwiowy, Maliny, mrożone, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Banan</p>	<p>Sok marchwiowy, Maliny, mrożone, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Banan</p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Pudding z tapioki z winnym sosem wiśniowym</p>	<p>Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Tapioka (granulat suchy), Odżywka białkowa, Wiśnie bez pestek, mrożone, Wino czerwone, Miód pszczeli, Skrobia ziemniaczana</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Tapioka (granulat suchy), Odżywka białkowa, Wiśnie bez pestek, mrożone, Wino czerwone, Miód pszczeli, Skrobia ziemniaczana</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Tapioka (granulat suchy), Odżywka białkowa, Wiśnie bez pestek, mrożone, Wino czerwone, Miód pszczeli, Skrobia ziemniaczana</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Tapioka (granulat suchy), Odżywka białkowa, Wiśnie bez pestek, mrożone, Wino czerwone, Miód pszczeli, Skrobia ziemniaczana</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad</b> Tofu z sosem chili-mango, makaronem ryżowym i surówką z czerwonej kapusty</p>	<p>Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Czosnek, Mango, mrożone, TOFU NATURALNE (woda, ziarna SOI), OLEJ SEZAMOWY, Papryczka ostra chili, Ocet jabłkowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Kolendra (liście), Sok z limonki, Oliwa z oliwek, Kapusta czerwona, Pietruszka, liście, Marchew, Olej rzepakowy</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Czosnek, Mango, mrożone, TOFU NATURALNE (woda, ziarna SOI), OLEJ SEZAMOWY, Papryczka ostra chili, Ocet jabłkowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Kolendra (liście), Sok z limonki, Oliwa z oliwek, Kapusta czerwona, Pietruszka, liście, Marchew, Olej rzepakowy</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Czosnek, Mango, mrożone, TOFU NATURALNE (woda, ziarna SOI), OLEJ SEZAMOWY, Papryczka ostra chili, Ocet jabłkowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Kolendra (liście), Sok z limonki, Oliwa z oliwek, Kapusta czerwona, Pietruszka, liście, Marchew, Olej rzepakowy</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Czosnek, Mango, mrożone, TOFU NATURALNE (woda, ziarna SOI), OLEJ SEZAMOWY, Papryczka ostra chili, Ocet jabłkowy, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Kolendra (liście), Sok z limonki, Oliwa z oliwek, Kapusta czerwona, Pietruszka, liście, Marchew, Olej rzepakowy</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad</b> Pulpeciki w sosie koperkowym, kasza perłowa, surówka z marchewki</p>	<p>KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Cebula, Masa JAJECZNA, Wierzowina, łopatką, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Marchew, Jabłko, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Cebula, Masa JAJECZNA, Wierzowina, łopatką, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Marchew, Jabłko, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Cebula, Masa JAJECZNA, Wierzowina, łopatką, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Marchew, Jabłko, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Cebula, Masa JAJECZNA, Wierzowina, łopatką, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Marchew, Jabłko, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad</b> Kurczak w jogurtowej marynacie ziołowej z ryżem, pieczone warzywa</p>	<p>Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Oliwa z oliwek, Czosnek, Estragon, Koper ogrodowy, Mięta świeża, Pietruszka, liście, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Oliwa z oliwek, Czosnek, Estragon, Koper ogrodowy, Mięta świeża, Pietruszka, liście, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Oliwa z oliwek, Czosnek, Estragon, Koper ogrodowy, Mięta świeża, Pietruszka, liście, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Oliwa z oliwek, Czosnek, Estragon, Koper ogrodowy, Mięta świeża, Pietruszka, liście, Papryka czerwona, Cukinia, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad</b> Wierzowina po koreańsku, ryż biały, brokuły z sezamem</p>	<p>Szczypiorek, Ryż biały, Sezam, nasiona, Brokuły, Poledwica wierzowa (surowa), Skrobia ziemniaczana, Masa JAJECZNA, Mąka ryżowa, OLEJ SEZAMOWY, Czosnek, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Ketchup (woda, koncentrat pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości:kwas cytrynowy, przyprawy: imbir, cebula, pieprz biały, goździki, cynamon, ekstrakt drożdżowy, naturalny aromat cebulowy), Miód pszczeli, Ocet ryżowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Szczypiorek, Ryż biały, Sezam, nasiona, Brokuły, Poledwica wierzowa (surowa), Skrobia ziemniaczana, Masa JAJECZNA, Mąka ryżowa, OLEJ SEZAMOWY, Czosnek, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Ketchup (woda, koncentrat pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości:kwas cytrynowy, przyprawy: imbir, cebula, pieprz biały, goździki, cynamon, ekstrakt drożdżowy, naturalny aromat cebulowy), Miód pszczeli, Ocet ryżowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Szczypiorek, Ryż biały, Sezam, nasiona, Brokuły, Poledwica wierzowa (surowa), Skrobia ziemniaczana, Masa JAJECZNA, Mąka ryżowa, OLEJ SEZAMOWY, Czosnek, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Ketchup (woda, koncentrat pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości:kwas cytrynowy, przyprawy: imbir, cebula, pieprz biały, goździki, cynamon, ekstrakt drożdżowy, naturalny aromat cebulowy), Miód pszczeli, Ocet ryżowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Szczypiorek, Ryż biały, Sezam, nasiona, Brokuły, Poledwica wierzowa (surowa), Skrobia ziemniaczana, Masa JAJECZNA, Mąka ryżowa, OLEJ SEZAMOWY, Czosnek, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Ketchup (woda, koncentrat pomidorowy, cukier, ocet spirytusowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulator kwasowości:kwas cytrynowy, przyprawy: imbir, cebula, pieprz biały, goździki, cynamon, ekstrakt drożdżowy, naturalny aromat cebulowy), Miód pszczeli, Ocet ryżowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Smoothie truskawka-ananas</p>	<p>Truskawki, mrożone, Ananas, plasty w syropie, Banan, Woda</p>	<p>Truskawki, mrożone, Ananas, plasty w syropie, Banan, Woda</p>	<p>Truskawki, mrożone, Ananas, plasty w syropie, Banan, Woda</p>	<p>Truskawki, mrożone, Ananas, plasty w syropie, Banan, Woda</p>

<p><b>Podwieczorek</b> Sałatka grecka z fetą i vinegrette'm</p>	<p>SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Ogórek, Oliwki, Pomidor, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Ogórek, Oliwki, Pomidor, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Ogórek, Oliwki, Pomidor, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Ogórek, Oliwki, Pomidor, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Miód pszczeli, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Zupa ogórkowa</p>	<p>Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Bulion warzywny, Marchew, SELER KORZENIOWY, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p>	<p>Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Bulion warzywny, Marchew, SELER KORZENIOWY, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p>	<p>Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Bulion warzywny, Marchew, SELER KORZENIOWY, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p>	<p>Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Bulion warzywny, Marchew, SELER KORZENIOWY, Pietruszka, korzeń, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Pęczak z cukinią, pomidorami i rodzynkami</p>	<p>KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cukinia, Oliwa z oliwek, Pomidor, Rodzyнки, suszone</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>KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cukinia, Oliwa z oliwek, Pomidor, Rodzyнки, suszone</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>KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cukinia, Oliwa z oliwek, Pomidor, Rodzyнки, suszone</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>KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Cukinia, Oliwa z oliwek, Pomidor, Rodzyнки, suszone</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> Bowl z pieczonymi warzywami, ciecierzycą i sosem orzechowym</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwa z oliwek, Bataty, Papryka zielona, Cukinia, Ryż biały, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), sos sriracha, Miód pszczeli</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwa z oliwek, Bataty, Papryka zielona, Cukinia, Ryż biały, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), sos sriracha, Miód pszczeli</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwa z oliwek, Bataty, Papryka zielona, Cukinia, Ryż biały, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), sos sriracha, Miód pszczeli</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Oliwa z oliwek, Bataty, Papryka zielona, Cukinia, Ryż biały, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), sos sriracha, Miód pszczeli</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Kolacja</b> Fasolka po bretońsku z bułeczką wieloziarnistą</p>	<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTNIĄ, ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Cebula, mrożona, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Pomidory z puszek (krojone), Czosnek, Kielbasa śląska (mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, glukoza), 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</p>	<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTNIĄ, ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Cebula, mrożona, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Pomidory z puszek (krojone), Czosnek, Kielbasa śląska (mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, glukoza), 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</p>	<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTNIĄ, ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Cebula, mrożona, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Pomidory z puszek (krojone), Czosnek, Kielbasa śląska (mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, glukoza), 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</p>	<p>Bułka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTNIĄ, ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Cebula, mrożona, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Koncentrat pomidorowy, 30%, Pomidory z puszek (krojone), Czosnek, Kielbasa śląska (mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, glukoza), 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</p>
<p><b>Kolacja</b> Włoska sałatka caprese</p>	<p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Pomidor, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Pesto zielone z bazylii (bazylija, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Pomidor, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Pesto zielone z bazylii (bazylija, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Pomidor, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Pesto zielone z bazylii (bazylija, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Pomidor, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Pesto zielone z bazylii (bazylija, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>

**Kolacja**

Bowl z kurczakiem, brokułami, komosą, awokado i sosem jogurtowym

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Brokuły, mrożone, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek, sos sriracha, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Brokuły, mrożone, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek, sos sriracha, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Brokuły, mrożone, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek, sos sriracha, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Brokuły, mrożone, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek, sos sriracha, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

Alergeny:  
7. mleko i produkty pochodne