

| Posiłek / potrawa / składniki   | 1500 kcal - 5 posiłków   | 2000 kcal - 5 posiłków   | 2500 kcal - 5 posiłków   | 3000 kcal - 5 posiłków   |
|---|--|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b><br>Miodowa granola z orzechami z jogurtem waniliowym i musem z truskawek | <p>Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Plątki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>358,5kcal</b><br/><b>T:17,0 W:41,7 B:10,8 Bt:4,2</b></p>  | <p>Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Plątki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>506,1kcal</b><br/><b>T:24,0 W:58,9 B:15,2 Bt:6,0</b></p>  | <p>Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Plątki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>506,1kcal</b><br/><b>T:24,0 W:58,9 B:15,2 Bt:6,0</b></p>  | <p>Miód pszczeli, Dynia, pestki, łuskane, Plątki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>717,1kcal</b><br/><b>T:34,0 W:83,5 B:21,6 Bt:8,5</b></p>  |
| <b>Śniadanie</b><br>Kanapka z serkiem ziołowym z nasionami dyni i świeżym ogórkiem        | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>442,7kcal</b><br/><b>T:19,4 W:52,4 B:14,4 Bt:0,6</b></p> | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>531,1kcal</b><br/><b>T:27,5 W:54,0 B:16,9 Bt:0,9</b></p> | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>531,1kcal</b><br/><b>T:27,5 W:54,0 B:16,9 Bt:0,9</b></p> | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>749,0kcal</b><br/><b>T:37,2 W:79,5 B:23,9 Bt:1,1</b></p> |
| <b>Śniadanie</b><br>Czekoladowa ryżanka z prażonym kokosem i wiśnią                       | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>387,1kcal</b><br/><b>T:8,7 W:68,0 B:10,4 Bt:2,7</b></p>   | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>492,7kcal</b><br/><b>T:11,1 W:86,5 B:13,2 Bt:3,5</b></p>  | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>563,1kcal</b><br/><b>T:12,7 W:98,9 B:15,1 Bt:4,0</b></p>  | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>809,5kcal</b><br/><b>T:18,3 W:142,2 B:21,7 Bt:5,7</b></p>   |
| <b>Śniadanie</b><br>Szakszuka z jajkiem sadzonym z pitą i świeżym ogórkiem                | <p>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 puszki (krojone), Jaja kurze całe</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>332,9kcal</b><br/><b>T:17,4 W:27,1 B:16,8 Bt:2,5</b></p>     | <p>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 puszki (krojone), Jaja kurze całe</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>506,1kcal</b><br/><b>T:26,6 W:39,0 B:27,5 Bt:3,1</b></p>     | <p>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 puszki (krojone), Jaja kurze całe</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>506,1kcal</b><br/><b>T:26,6 W:39,0 B:27,5 Bt:3,1</b></p>     | <p>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 puszki (krojone), Jaja kurze całe</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>658,5kcal</b><br/><b>T:31,2 W:61,0 B:32,9 Bt:4,0</b></p>     |
| <b>Drugie śniadanie</b><br>Chrupiąca sałatka z serem feta, rzodkiewką i kiełkami          | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>211,0kcal</b><br/><b>T:14,9 W:11,9 B:8,4 Bt:2,0</b></p>  | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>211,0kcal</b><br/><b>T:14,9 W:11,9 B:8,4 Bt:2,0</b></p>  | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>267,3kcal</b><br/><b>T:18,8 W:15,1 B:10,6 Bt:2,6</b></p>   | <p>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</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>267,3kcal</b><br/><b>T:18,8 W:15,1 B:10,6 Bt:2,6</b></p>   |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>Drugie śniadanie</b><br/>Szpinakowe smoothie z bananem</p>  | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plasty w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>205,9kcal</b><br/><b>T:2,0 W:44,0 B:2,9 Bt:4,9</b></p>   | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plasty w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>205,9kcal</b><br/><b>T:2,0 W:44,0 B:2,9 Bt:4,9</b></p>  | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plasty w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>298,5kcal</b><br/><b>T:2,9 W:63,8 B:4,3 Bt:7,1</b></p>  | <p>Banan, Szpinak, Ananas, plasty w syropie, Woda, Nasiona chia, Sok cytrynowy</p> <p><b>298,5kcal</b><br/><b>T:2,9 W:63,8 B:4,3 Bt:7,1</b></p>  |
| <p><b>Drugie śniadanie</b><br/>Zupa krem ziemniaczany z kurkami</p>   | <p>Kurki, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), SELER KORZENIOWY, mrożony, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cebula</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>9. seler i produkty pochodne</p> <p><b>203,1kcal</b><br/><b>T:12,6 W:19,6 B:2,6 Bt:2,0</b></p>  | <p>Kurki, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), SELER KORZENIOWY, mrożony, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cebula</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>9. seler i produkty pochodne</p> <p><b>203,1kcal</b><br/><b>T:12,6 W:19,6 B:2,6 Bt:2,0</b></p>   | <p>Kurki, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), SELER KORZENIOWY, mrożony, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cebula</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>9. seler i produkty pochodne</p> <p><b>317,4kcal</b><br/><b>T:19,8 W:30,7 B:4,1 Bt:3,2</b></p>   | <p>Kurki, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Bulion warzywny, Ziemiaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), SELER KORZENIOWY, mrożony, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Cebula</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>9. seler i produkty pochodne</p> <p><b>317,4kcal</b><br/><b>T:19,8 W:30,7 B:4,1 Bt:3,2</b></p>   |
| <p><b>Drugie śniadanie</b><br/>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:<br/>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>214,2kcal</b><br/><b>T:4,3 W:37,7 B:6,9 Bt:1,5</b></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:<br/>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>214,2kcal</b><br/><b>T:4,3 W:37,7 B:6,9 Bt:1,5</b></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:<br/>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>309,4kcal</b><br/><b>T:6,2 W:54,5 B:9,9 Bt:2,2</b></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:<br/>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>309,4kcal</b><br/><b>T:6,2 W:54,5 B:9,9 Bt:2,2</b></p>  |
| <p><b>Obiad</b><br/>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 odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Kardamon, Anyż, Cynamon</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>475,7kcal</b><br/><b>T:21,9 W:41,1 B:30,4 Bt:5,1</b></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 odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Kardamon, Anyż, Cynamon</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>640,4kcal</b><br/><b>T:28,4 W:59,5 B:39,6 Bt:7,3</b></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 odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Kardamon, Anyż, Cynamon</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>817,3kcal</b><br/><b>T:35,6 W:78,2 B:49,9 Bt:9,5</b></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 odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Kardamon, Anyż, Cynamon</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>920,9kcal</b><br/><b>T:38,2 W:94,7 B:54,3 Bt:11,5</b></p>   |
| <p><b>Obiad</b><br/>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 (tuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szcypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>444,0kcal</b><br/><b>T:21,6 W:43,9 B:12,0 Bt:7,8</b></p>  | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szcypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>677,0kcal</b><br/><b>T:32,6 W:66,6 B:18,8 Bt:12,0</b></p>  | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szcypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>831,0kcal</b><br/><b>T:38,2 W:85,2 B:23,4 Bt:14,6</b></p>  | <p>KASZA KUSKUS, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), MASŁO EKSTRA (tuszcz MLECZNY 83%), Szpinak, mrożony, Papryka czerwona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ogórek, Rzodkiewka, Szcypiorek, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>985,1kcal</b><br/><b>T:43,7 W:103,8 B:28,1 Bt:17,2</b></p>   |
| <p><b>Obiad</b><br/>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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>410,2kcal</b><br/><b>T:15,7 W:33,1 B:31,8 Bt:8,4</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>674,2kcal</b><br/><b>T:25,8 W:51,2 B:54,5 Bt:12,7</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>806,2kcal</b><br/><b>T:30,9 W:60,3 B:65,8 Bt:14,8</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>894,2kcal</b><br/><b>T:34,2 W:66,3 B:73,4 Bt:16,3</b></p> |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <p><b>Obiad</b><br/>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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>6. soja i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>465,4kcal</b><br/><b>T:17,7 W:45,5 B:32,5 Bt:6,8</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>6. soja i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>655,9kcal</b><br/><b>T:24,8 W:64,1 B:46,3 Bt:9,2</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>6. soja i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>804,1kcal</b><br/><b>T:30,3 W:78,6 B:57,0 Bt:11,0</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>6. soja i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>973,5kcal</b><br/><b>T:36,7 W:95,2 B:69,3 Bt:13,1</b></p> |
| <p><b>Podwieczorek</b><br/>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), Kakaó 16%, proszek, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>256,7kcal</b><br/><b>T:12,9 W:9,2 B:26,1 Bt:0,8</b></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), Kakaó 16%, proszek, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>256,7kcal</b><br/><b>T:12,9 W:9,2 B:26,1 Bt:0,8</b></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), Kakaó 16%, proszek, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>320,9kcal</b><br/><b>T:16,1 W:11,5 B:32,7 Bt:1,0</b></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), Kakaó 16%, proszek, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>320,9kcal</b><br/><b>T:16,1 W:11,5 B:32,7 Bt:1,0</b></p>   |
| <p><b>Podwieczorek</b><br/>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:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>231,2kcal</b><br/><b>T:13,1 W:23,5 B:4,0 Bt:0,0</b></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:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>231,2kcal</b><br/><b>T:13,1 W:23,5 B:4,0 Bt:0,0</b></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:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>335,4kcal</b><br/><b>T:19,7 W:31,9 B:6,6 Bt:0,0</b></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:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>335,4kcal</b><br/><b>T:19,7 W:31,9 B:6,6 Bt:0,0</b></p>   |
| <p><b>Podwieczorek</b><br/>Koktajl karmelowy z bananem</p>   | <p>MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Mleko słodzone zagęszczone</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>219,8kcal</b><br/><b>T:6,0 W:30,6 B:11,3 Bt:0,4</b></p>  | <p>MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Mleko słodzone zagęszczone</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>219,8kcal</b><br/><b>T:6,0 W:30,6 B:11,3 Bt:0,4</b></p>  | <p>MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Mleko słodzone zagęszczone</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>318,7kcal</b><br/><b>T:8,8 W:44,4 B:16,4 Bt:0,6</b></p>   | <p>MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Mleko słodzone zagęszczone</p> <p>Alergeny:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>318,7kcal</b><br/><b>T:8,8 W:44,4 B:16,4 Bt:0,6</b></p>   |
| <p><b>Podwieczorek</b><br/>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:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>195,3kcal</b><br/><b>T:14,7 W:13,7 B:3,9 Bt:5,1</b></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:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>195,3kcal</b><br/><b>T:14,7 W:13,7 B:3,9 Bt:5,1</b></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:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>297,2kcal</b><br/><b>T:22,4 W:20,9 B:5,9 Bt:7,8</b></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:<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>297,2kcal</b><br/><b>T:22,4 W:20,9 B:5,9 Bt:7,8</b></p>   |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <p><b>Kolacja</b><br/>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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>6. soja i produkty pochodne</p> <p><b>350,2kcal</b><br/><b>T:6,3 W:45,9 B:29,1 Bt:3,2</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>6. soja i produkty pochodne</p> <p><b>525,4kcal</b><br/><b>T:9,5 W:68,9 B:43,7 Bt:4,8</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>6. soja i produkty pochodne</p> <p><b>683,0kcal</b><br/><b>T:12,4 W:89,6 B:56,8 Bt:6,3</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>6. soja i produkty pochodne</p> <p><b>788,1kcal</b><br/><b>T:14,3 W:103,4 B:65,5 Bt:7,2</b></p>   |
| <p><b>Kolacja</b><br/>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:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>333,3kcal</b><br/><b>T:3,7 W:65,1 B:10,7 Bt:2,2</b></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:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>496,3kcal</b><br/><b>T:5,0 W:99,5 B:14,9 Bt:3,4</b></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:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>618,6kcal</b><br/><b>T:5,9 W:125,3 B:18,1 Bt:4,4</b></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:<br/>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>700,1kcal</b><br/><b>T:6,5 W:142,5 B:20,1 Bt:5,0</b></p>   |
| <p><b>Kolacja</b><br/>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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>358,9kcal</b><br/><b>T:12,7 W:48,7 B:13,0 Bt:10,0</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>502,5kcal</b><br/><b>T:17,8 W:68,2 B:18,2 Bt:14,1</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>574,3kcal</b><br/><b>T:20,3 W:77,9 B:20,8 Bt:16,1</b></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:<br/>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>717,9kcal</b><br/><b>T:25,4 W:97,4 B:26,0 Bt:20,1</b></p>  |
| <p><b>Kolacja</b><br/>Bowl z jajkiem, ziemniaczkami, groszkiem i sosem koperkowym</p> | <p>Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymka, cykoria), 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:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>394,7kcal</b><br/><b>T:11,3 W:54,4 B:22,9 Bt:9,2</b></p> | <p>Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymka, cykoria), 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:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>533,5kcal</b><br/><b>T:18,1 W:64,3 B:33,2 Bt:10,8</b></p> | <p>Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymka, cykoria), 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:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>643,1kcal</b><br/><b>T:20,1 W:83,4 B:38,6 Bt:14,1</b></p> | <p>Miks salat (lodowa, fryzjerska, rzymka, cykoria), 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:<br/>3. jaja i produkty pochodne<br/>7. mleko i produkty pochodne<br/>10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>752,8kcal</b><br/><b>T:22,1 W:102,5 B:44,1 Bt:17,3</b></p> |