

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
<p><b>Śniadanie</b> Piernikowa jaglanka ze śliwką i gorzką czekoladą</p>	<p>CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kasza jaglana, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Przyprawa do piernika, Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier, Skrobia ziemniaczana</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>334,8kcal</b> <b>T:4,8 W:65,3 B:9,3 Bt:3,7</b></p>	<p>CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kasza jaglana, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Przyprawa do piernika, Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier, Skrobia ziemniaczana</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>512,1kcal</b> <b>T:7,3 W:99,9 B:14,3 Bt:5,7</b></p>	<p>CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kasza jaglana, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Przyprawa do piernika, Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier, Skrobia ziemniaczana</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>512,1kcal</b> <b>T:7,3 W:99,9 B:14,3 Bt:5,7</b></p>	<p>CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kasza jaglana, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Banan, Przyprawa do piernika, Śliwki bez pestek, mrożone, Cukier, Skrobia ziemniaczana</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>630,3kcal</b> <b>T:9,1 W:123,0 B:17,6 Bt:7,0</b></p>
<p><b>Śniadanie</b> Power smoothie bowl z jagodami i musli owsianym z kokosem i arachidami</p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>354,6kcal</b> <b>T:14,3 W:39,7 B:17,3 Bt:7,0</b></p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3 Bt:9,1</b></p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>455,9kcal</b> <b>T:18,4 W:51,0 B:22,3 Bt:9,1</b></p>	<p>JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Czarne jagody, mrożone, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Mięta świeża, Nasiona chia, Orzechy arachidowe, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>650,1kcal</b> <b>T:26,3 W:72,8 B:31,8 Bt:12,9</b></p>
<p><b>Śniadanie</b> Sałatka gyros z kurczakiem</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: gumą guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>314,4kcal</b> <b>T:14,8 W:20,2 B:26,3 Bt:2,9</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: gumą guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>440,1kcal</b> <b>T:20,8 W:28,3 B:36,8 Bt:4,0</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: gumą guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>597,3kcal</b> <b>T:28,2 W:38,5 B:50,0 Bt:5,5</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: gumą guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>723,1kcal</b> <b>T:34,1 W:46,6 B:60,5 Bt:6,6</b></p>

<p><b>Śniadanie</b> Bułka wrocławska z kremową pastą z tuńczyka i pomidorem</p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Pomidor, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>362,2kcal</b> <b>T:20,0 W:32,1 B:14,2 Bt:1,5</b></p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Pomidor, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>490,8kcal</b> <b>T:31,1 W:33,2 B:20,3 Bt:1,6</b></p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Pomidor, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>490,8kcal</b> <b>T:31,1 W:33,2 B:20,3 Bt:1,6</b></p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ZYTNI), Pomidor, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy</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 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>637,8kcal</b> <b>T:33,3 W:61,5 B:24,3 Bt:2,5</b></p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Bulgur z kukinią i szpinakiem</p>	<p>Cukinia, KASZA BULGUR, Szpinak, Cebula, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Oliwa z oliwek, 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</p> <p><b>199,4kcal</b> <b>T:4,4 W:28,7 B:7,0 Bt:6,8</b></p>	<p>Cukinia, KASZA BULGUR, Szpinak, Cebula, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Oliwa z oliwek, 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</p> <p><b>199,4kcal</b> <b>T:4,4 W:28,7 B:7,0 Bt:6,8</b></p>	<p>Cukinia, KASZA BULGUR, Szpinak, Cebula, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Oliwa z oliwek, 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</p> <p><b>313,3kcal</b> <b>T:7,0 W:45,1 B:11,1 Bt:10,7</b></p>	<p>Cukinia, KASZA BULGUR, Szpinak, Cebula, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Oliwa z oliwek, 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</p> <p><b>313,3kcal</b> <b>T:7,0 W:45,1 B:11,1 Bt:10,7</b></p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami słonecznika</p>	<p>Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemiaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>209,3kcal</b> <b>T:11,0 W:22,6 B:6,7 Bt:5,3</b></p>	<p>Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemiaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>209,3kcal</b> <b>T:11,0 W:22,6 B:6,7 Bt:5,3</b></p>	<p>Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemiaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>314,0kcal</b> <b>T:16,6 W:34,0 B:10,0 Bt:8,0</b></p>	<p>Oliwa z oliwek, Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemiaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek, Słonecznik, nasiona, łuskane</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>314,0kcal</b> <b>T:16,6 W:34,0 B:10,0 Bt:8,0</b></p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Ciasto z kremem budyniowym i galaretką owocową</p>	<p>CIASTO BUDYNIOWE Z OWOCAMI (woda, MLEKO, skrobia ziemniaczana, MASŁO, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, owoce, woda, proszek do pieczenia, agar)</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>208,6kcal</b> <b>T:7,5 W:30,8 B:3,7 Bt:1,0</b></p>	<p>CIASTO BUDYNIOWE Z OWOCAMI (woda, MLEKO, skrobia ziemniaczana, MASŁO, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, owoce, woda, proszek do pieczenia, agar)</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>208,6kcal</b> <b>T:7,5 W:30,8 B:3,7 Bt:1,0</b></p>	<p>CIASTO BUDYNIOWE Z OWOCAMI (woda, MLEKO, skrobia ziemniaczana, MASŁO, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, owoce, woda, proszek do pieczenia, agar)</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>302,4kcal</b> <b>T:10,9 W:44,6 B:5,4 Bt:1,5</b></p>	<p>CIASTO BUDYNIOWE Z OWOCAMI (woda, MLEKO, skrobia ziemniaczana, MASŁO, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, owoce, woda, proszek do pieczenia, agar)</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>302,4kcal</b> <b>T:10,9 W:44,6 B:5,4 Bt:1,5</b></p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Koktajl bananowo-porzeczkowy</p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>219,4kcal</b> <b>T:4,3 W:36,7 B:9,9 Bt:3,0</b></p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>219,4kcal</b> <b>T:4,3 W:36,7 B:9,9 Bt:3,0</b></p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>318,1kcal</b> <b>T:6,3 W:53,2 B:14,4 Bt:4,4</b></p>	<p>Porzeczki czerwone, Banan, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MLEKO SPOŻYWCZE, 1.5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>318,1kcal</b> <b>T:6,3 W:53,2 B:14,4 Bt:4,4</b></p>

<p><b>Obiad</b> Strogonow z boczniaków z kaszą bulgur i surówką z białej kapusty</p>	<p>KASZA BULGUR, Cebula, mrożona, Czosnek, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Pomidory z puszki (krojone), Oliwa z oliwek, Podgrzybki, mrożone, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Boczniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Marchew, Papryka zielona, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>448,1kcal</b> <b>T:25,8 W:38,8 B:10,8 Bf:11,4</b></p>	<p>KASZA BULGUR, Cebula, mrożona, Czosnek, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Pomidory z puszki (krojone), Oliwa z oliwek, Podgrzybki, mrożone, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Boczniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Marchew, Papryka zielona, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>655,3kcal</b> <b>T:38,1 W:55,4 B:15,6 Bf:16,0</b></p>	<p>KASZA BULGUR, Cebula, mrożona, Czosnek, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Pomidory z puszki (krojone), Oliwa z oliwek, Podgrzybki, mrożone, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Boczniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Marchew, Papryka zielona, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>723,7kcal</b> <b>T:38,3 W:66,9 B:18,0 Bf:18,5</b></p>	<p>KASZA BULGUR, Cebula, mrożona, Czosnek, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Pomidory z puszki (krojone), Oliwa z oliwek, Podgrzybki, mrożone, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Boczniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Marchew, Papryka zielona, 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 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>921,0kcal</b> <b>T:49,8 W:83,1 B:22,7 Bf:23,0</b></p>
<p><b>Obiad</b> Tagine z indykiem z kaszą kuskus i różyczkami brokuła i kalafiora</p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</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 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>431,8kcal</b> <b>T:7,9 W:50,8 B:33,4 Bf:5,9</b></p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</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 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>671,8kcal</b> <b>T:12,8 W:76,3 B:53,0 Bf:8,2</b></p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</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 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>747,0kcal</b> <b>T:12,9 W:90,8 B:55,5 Bf:9,2</b></p>	<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</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 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>987,0kcal</b> <b>T:17,8 W:116,3 B:75,1 Bf:11,4</b></p>
<p><b>Obiad</b> Stir fry z kurczakiem, brązowym ryżem z kolendrą i kiełkami fasoli mung</p>	<p>Fasola mung, kiełki, Szczypiorek, Ryż brązowy, Kolendra (liście), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, mrożona, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOL, PSZENICA, sól), ORZECHY ARACHIDOWE, Olej kokosowy, SEZAM, NASIONA, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p><b>469,3kcal</b> <b>T:14,5 W:44,6 B:42,1 Bf:4,9</b></p>	<p>Fasola mung, kiełki, Szczypiorek, Ryż brązowy, Kolendra (liście), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, mrożona, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOL, PSZENICA, sól), ORZECHY ARACHIDOWE, Olej kokosowy, SEZAM, NASIONA, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p><b>685,3kcal</b> <b>T:20,9 W:66,2 B:60,9 Bf:7,3</b></p>	<p>Fasola mung, kiełki, Szczypiorek, Ryż brązowy, Kolendra (liście), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, mrożona, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOL, PSZENICA, sól), ORZECHY ARACHIDOWE, Olej kokosowy, SEZAM, NASIONA, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p><b>826,8kcal</b> <b>T:24,4 W:84,7 B:71,1 Bf:9,4</b></p>	<p>Fasola mung, kiełki, Szczypiorek, Ryż brązowy, Kolendra (liście), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, mrożona, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOL, PSZENICA, sól), ORZECHY ARACHIDOWE, Olej kokosowy, SEZAM, NASIONA, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p><b>1 005,6kcal</b> <b>T:29,3 W:104,7 B:85,6 Bf:11,6</b></p>
<p><b>Obiad</b> Kotlety marchewkowe podane z ryżem z fasolą i migdałami oraz surówką z czerwonej kapusty</p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAJECZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, 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 3. jaja 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>466,6kcal</b> <b>T:10,4 W:78,3 B:15,0 Bf:10,2</b></p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAJECZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, 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 3. jaja 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>699,9kcal</b> <b>T:15,7 W:117,4 B:22,5 Bf:15,3</b></p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAJECZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, 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 3. jaja 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>766,9kcal</b> <b>T:16,1 W:132,8 B:23,9 Bf:17,0</b></p>	<p>Pietruszka, liście, Ryż brązowy, MIGDAŁY W PŁATKACH, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Olej rzepakowy, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNNA, woda, sól, drożdże), Cebula, Czosnek, Masa JAJECZNA, Bataty, Fasola konserwowa biała (fasola biała, woda, sól), Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Cebula, Marchew, 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 3. jaja 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>978,0kcal</b> <b>T:20,6 W:168,7 B:30,6 Bf:21,7</b></p>
<p><b>Podwieczorek</b> Smoothie z malinami i bananem na soku jabłkowym</p>	<p>Miód pszczeli, Maliny, mrożone, Banan, Sok jabłkowy, Woda</p> <p><b>194,6kcal</b> <b>T:0,6 W:48,7 B:2,0 Bf:6,8</b></p>	<p>Miód pszczeli, Maliny, mrożone, Banan, Sok jabłkowy, Woda</p> <p><b>194,6kcal</b> <b>T:0,6 W:48,7 B:2,0 Bf:6,8</b></p>	<p>Miód pszczeli, Maliny, mrożone, Banan, Sok jabłkowy, Woda</p> <p><b>282,1kcal</b> <b>T:0,8 W:70,6 B:3,0 Bf:9,9</b></p>	<p>Miód pszczeli, Maliny, mrożone, Banan, Sok jabłkowy, Woda</p> <p><b>282,1kcal</b> <b>T:0,8 W:70,6 B:3,0 Bf:9,9</b></p>

<p><b>Podwieczorek</b> Ciasto jogurtowe z truskawkami</p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</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>200,2kcal</b> <b>T:9,3 W:24,7 B:3,9</b></p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</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>200,2kcal</b> <b>T:9,3 W:24,7 B:3,9</b></p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</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>308kcal</b> <b>T:14,4 W:38 B:6</b></p>	<p>CIASTO JOGURTOWE Z truskawkami (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, kakao, proszek do pieczenia, galaretka, truskawki, MLEKO, JOGURT, żelatyna)</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>308kcal</b> <b>T:14,4 W:38 B:6</b></p>
<p><b>Podwieczorek</b> Hummus buraczany z czarnuszką ze słupkami marchewki</p>	<p>SELER NACIOWY, Marchew, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, Oliwa z oliwek, Burak tarty, Czarnuszka</p> <p>Alergeny: 9. seler i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p><b>235,0kcal</b> <b>T:11,2 W:25,4 B:8,5 Bt:10,5</b></p>	<p>SELER NACIOWY, Marchew, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, Oliwa z oliwek, Burak tarty, Czarnuszka</p> <p>Alergeny: 9. seler i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p><b>235,0kcal</b> <b>T:11,2 W:25,4 B:8,5 Bt:10,5</b></p>	<p>SELER NACIOWY, Marchew, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, Oliwa z oliwek, Burak tarty, Czarnuszka</p> <p>Alergeny: 9. seler i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p><b>346,4kcal</b> <b>T:17,4 W:34,3 B:12,4 Bt:14,1</b></p>	<p>SELER NACIOWY, Marchew, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, Oliwa z oliwek, Burak tarty, Czarnuszka</p> <p>Alergeny: 9. seler i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p><b>346,4kcal</b> <b>T:17,4 W:34,3 B:12,4 Bt:14,1</b></p>
<p><b>Podwieczorek</b> Sałatka z fetą, pomarańczą i prażonymi nasionami</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słoncznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorczycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>210,4kcal</b> <b>T:14,9 W:12,1 B:7,6 Bt:1,7</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słoncznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorczycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>210,4kcal</b> <b>T:14,9 W:12,1 B:7,6 Bt:1,7</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słoncznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorczycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>300,6kcal</b> <b>T:21,4 W:17,3 B:10,9 Bt:2,5</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Słoncznik, nasiona, łuskane, Pomarańcza, Ogórek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Musztarda (cukier, ekstrakt gorczycy, gorczyca biała, gorczyca czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>300,6kcal</b> <b>T:21,4 W:17,3 B:10,9 Bt:2,5</b></p>
<p><b>Kolacja</b> Sałatka Cezar z ciecierzycą</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>301,0kcal</b> <b>T:22,6 W:13,0 B:8,4 Bt:4,0</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>496,5kcal</b> <b>T:37,3 W:21,4 B:13,9 Bt:6,6</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>654,9kcal</b> <b>T:49,2 W:28,3 B:18,4 Bt:8,8</b></p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p><b>765,9kcal</b> <b>T:57,6 W:33,1 B:21,5 Bt:10,3</b></p>
<p><b>Kolacja</b> Grahamka z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem</p>	<p>BULKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYJNI), Dynia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>368,9kcal</b> <b>T:15,2 W:36,5 B:23,7 Bt:4,7</b></p>	<p>BULKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYJNI), Dynia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>511,7kcal</b> <b>T:24,2 W:40,6 B:35,5 Bt:5,3</b></p>	<p>BULKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYJNI), Dynia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>511,7kcal</b> <b>T:24,2 W:40,6 B:35,5 Bt:5,3</b></p>	<p>BULKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYJNI), Dynia, pestki, łuskane, Pomidor, SER TWAROGOWY PÓLTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Szczypiorek, Rzodkiewka</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p> <p><b>699,8kcal</b> <b>T:28,6 W:70,2 B:44,7 Bt:8,8</b></p>

<p><b>Kolacja</b> Makaron z chorizo, fasolką szparagową i natką pietruszki</p>	<p>MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Czosnek, Olej rzepakowy</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne</p> <p><b>357,4kcal</b> <b>T:11,1 W:49,5 B:14,1 Bt:8,3</b></p>	<p>MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Czosnek, Olej rzepakowy</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne</p> <p><b>536,0kcal</b> <b>T:16,7 W:74,3 B:21,1 Bt:12,4</b></p>	<p>MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Czosnek, Olej rzepakowy</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne</p> <p><b>595,6kcal</b> <b>T:18,5 W:82,6 B:23,5 Bt:13,8</b></p>	<p>MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Czosnek, Olej rzepakowy</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne</p> <p><b>774,3kcal</b> <b>T:24,1 W:107,4 B:30,5 Bt:18,0</b></p>
<p><b>Kolacja</b> Indyjski dhal z soczewicy z bakłażanem i kolendrą podany z chlebkiem pita</p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszeki (krojone), Kolendra (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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>370,9kcal</b> <b>T:8,4 W:57,2 B:19,3 Bt:8,3</b></p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszeki (krojone), Kolendra (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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>529,3kcal</b> <b>T:11,8 W:82,1 B:27,4 Bt:11,6</b></p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszeki (krojone), Kolendra (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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>687,7kcal</b> <b>T:15,2 W:106,9 B:35,4 Bt:14,9</b></p>	<p>Chleb pita (mąka pszenna, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), ORZECHY ARACHIDOWE, Bakłażan, Cebula, mrożona, Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Pomidory z puszeki (krojone), Kolendra (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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p><b>792,1kcal</b> <b>T:17,1 W:124,4 B:40,3 Bt:16,6</b></p>