

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
<p><b>Śniadanie</b> Granola czekoladowa z jogurtem i świeżymi owocami</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Winogrona, Pomarańcza, Miód pszczeli, CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Płatki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek</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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Winogrona, Pomarańcza, Miód pszczeli, CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Płatki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek</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>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Winogrona, Pomarańcza, Miód pszczeli, CZEKOLADA GORZKA ( miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Płatki owsiane, Ekstrakt waniliowy, Olej kokosowy, Kakao 16%, proszek</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>Drugie śniadanie</b> Tartinki z serkiem łososiowym</p>	<p>Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTNIA, woda, drożdże, sól, siemie lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, ŁOSOŚ, SWIEŻY</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</p>	<p>Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTNIA, woda, drożdże, sól, siemie lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, ŁOSOŚ, SWIEŻY</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</p>	<p>Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTNIA, woda, drożdże, sól, siemie lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, ŁOSOŚ, SWIEŻY</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</p>
<p><b>Obiad</b> Fileciki z kurczaka duszone z marchewką i groszkiem, puree ziemniaczane</p>	<p>Skrobia ziemniaczana, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Marchew z groszkiem, mrożona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Skrobia ziemniaczana, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Marchew z groszkiem, mrożona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Skrobia ziemniaczana, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Marchew z groszkiem, mrożona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad II</b> Szynka wieprzowa w sosie musztardowo - miodowym, kasza gryczana, surówka z marchewki i jabłka</p>			<p>Kasza gryczana, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Pietruszka, liście, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli, Wieprzowina, szynka surowa, Cebula, mrożona, Marchew, Jabłko, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Koktajl truskawkowy z mango</p>	<p>Truskawki, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Mango mus</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Mango mus</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Mango mus</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Kolacja</b> Sałatka gyros z kurczakiem</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, Cebula czerwona, 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), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, Cebula czerwona, 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), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, Cebula czerwona, 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), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>