

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Twarożek z owsianym musli i owocami	<p>Platki owsiane, Len, nasiona, Rodzynki, suszone, Dynia, pestki, łuskane, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Winogrona, Mięta świeża</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Platki owsiane, Len, nasiona, Rodzynki, suszone, Dynia, pestki, łuskane, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Winogrona, Mięta świeża</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Platki owsiane, Len, nasiona, Rodzynki, suszone, Dynia, pestki, łuskane, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczeli, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Winogrona, Mięta świeża</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Drugie śniadanie Zupa krem z groszku	<p>Groszek zielony, mrożony, Bulion warzywny, Ziemniaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Oliwa z oliwek, Cebula, mrożona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Groszek zielony, mrożony, Bulion warzywny, Ziemniaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Oliwa z oliwek, Cebula, mrożona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Groszek zielony, mrożony, Bulion warzywny, Ziemniaki, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Oliwa z oliwek, Cebula, mrożona</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Obiad Karkówka w sosie miodowo-orzechowym, ziemniaki, surówka ze świeżego ogórka	<p>Ziemniaki, Wieprzowina, karkówka, Miód pszczeli, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Bulion warzywny, Cebula, Ogórek, Koper ogrodowy, Kapusta biała, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, Wieprzowina, karkówka, Miód pszczeli, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Bulion warzywny, Cebula, Ogórek, Koper ogrodowy, Kapusta biała, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Ziemniaki, Wieprzowina, karkówka, Miód pszczeli, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Bulion warzywny, Cebula, Ogórek, Koper ogrodowy, Kapusta biała, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>
Obiad II Gyros z tortillą i sosem tzatziki			<p>TORTILLA PSZENNA (mąka PSZENNA, woda, olej rzepakowy, stabilizatory: glicerol, guma guar, gluten PSZENNY, sól, glukoza, regulator kwasowości: kwas jabłkowy), Miks sałat (łódowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Pomidory koktajlowe, Cebula czerwona, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek</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>
Podwieczorek Mango lassi	<p>Mango mus, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Kardamon, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Mango mus, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Kardamon, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Mango mus, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Banan, Kardamon, Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Kolacja Pizza z salami, kukurydzą i jalapeno	<p>Ciasto na pizzę (Mąka pszenna, woda, olej roślinny, cukier, sól, drożdże, mleko), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Passata pomidorowa (przecier), Zielone papryczki ostre (jalapeno), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Salami luksusowe, Cebula czerwona, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ciasto na pizzę (Mąka pszenna, woda, olej roślinny, cukier, sól, drożdże, mleko), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Passata pomidorowa (przecier), Zielone papryczki ostre (jalapeno), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Salami luksusowe, Cebula czerwona, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ciasto na pizzę (Mąka pszenna, woda, olej roślinny, cukier, sól, drożdże, mleko), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Passata pomidorowa (przecier), Zielone papryczki ostre (jalapeno), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Salami luksusowe, Cebula czerwona, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>