

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Brzoskwińowe sticky rice	Wiórki kokosowe, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Mięta świeża, Miód pszczeli, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż biały, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiórki kokosowe, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Mięta świeża, Miód pszczeli, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż biały, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiórki kokosowe, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Mięta świeża, Miód pszczeli, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż biały, Mleko kokosowe  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Frytki warzywne z dipem harissa	Marchew mini, SELER KORZENIOWY, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oliwa z oliwek, Cukier, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pasta harissa  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Marchew mini, SELER KORZENIOWY, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oliwa z oliwek, Cukier, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pasta harissa  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Marchew mini, SELER KORZENIOWY, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oliwa z oliwek, Cukier, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pasta harissa  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Kurczak w sosie sweet-chilli, ryż biały z czarnuszką	Czarnuszka, Czarnuszka, Ryż biały, Papryka żółta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Cebula, Papryka czerwona, mrożona, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sezam, nasiona, Kolendra (liście), Papryczka ostra chili, Orzechy arachidowe  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Czarnuszka, Czarnuszka, Ryż biały, Papryka żółta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Cebula, Papryka czerwona, mrożona, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sezam, nasiona, Kolendra (liście), Papryczka ostra chili, Orzechy arachidowe  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Czarnuszka, Czarnuszka, Ryż biały, Papryka żółta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Słodki sos chilli (woda, cukier, chili, czosnek, sól, kwas octowy), Cebula, Papryka czerwona, mrożona, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sezam, nasiona, Kolendra (liście), Papryczka ostra chili, Orzechy arachidowe  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
<b>Obiad II</b> Wołowina w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z selera z marchewką			KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (łopatka), Bulion warzywny, SELER KORZENIOWY, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Rodzynki, suszone  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 9. seier i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Jabłka zapiekane nad kruszonką z płatków owsianych	Cukier, Jabłko, Płatki owsiane, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sól biała  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cukier, Jabłko, Płatki owsiane, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sól biała  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cukier, Jabłko, Płatki owsiane, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sól biała  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Ale klops! - kanapka	CHLEBEK ŻYJNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Rukola, Pomidor, Pietruszka, liście, Masa JAJECZNA, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	CHLEBEK ŻYJNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Rukola, Pomidor, Pietruszka, liście, Masa JAJECZNA, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	CHLEBEK ŻYJNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTNIA, mąka PSZENNA, woda, słonecznik, płatki ziemniaczane, sól JĘCZMIENNY, sól, drożdże, miód piekarski, mąka słodowa JĘCZMIENNA), Rukola, Pomidor, Pietruszka, liście, Masa JAJECZNA, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne