

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Brzoskwińowe sticky rice	<p>Wiórki kokosowe, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Mięta świeża, Miód pszczelej, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż biały, Mleko kokosowe</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>351,0kcal T:7,0 W:65,9 B:7,1 Bt:2,4</p>	<p>Wiórki kokosowe, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Mięta świeża, Miód pszczelej, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż biały, Mleko kokosowe</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>501,5kcal T:10,0 W:94,1 B:10,2 Bt:3,5</p>	<p>Wiórki kokosowe, Brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, kwas cytrynowy), Mięta świeża, Miód pszczelej, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż biały, Mleko kokosowe</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>501,5kcal T:10,0 W:94,1 B:10,2 Bt:3,5</p>
Drugie śniadanie Frytki warzywne z dipem harissa	<p>Marchew mini, Ziemniaki, 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</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>211,1kcal T:11,8 W:24,7 B:3,7 Bt:4,6</p>	<p>Marchew mini, Ziemniaki, 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</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>313,7kcal T:17,6 W:36,8 B:5,5 Bt:6,9</p>	<p>Marchew mini, Ziemniaki, 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</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>313,7kcal T:17,6 W:36,8 B:5,5 Bt:6,9</p>
Obiad Kurczak w sosie sweet-chilli, ryż biały z czarnuszką	<p>Czarnuszka, Czarnuszka, Ryż biały, Papryka żółta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), 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</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>606,4kcal T:18,9 W:59,7 B:51,9 Bt:7,3</p>	<p>Czarnuszka, Czarnuszka, Ryż biały, Papryka żółta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), 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</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>729,9kcal T:24,8 W:62,4 B:67,2 Bt:7,5</p>	<p>Czarnuszka, Czarnuszka, Ryż biały, Papryka żółta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), 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</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>798,7kcal T:24,9 W:78,2 B:68,5 Bt:8,0</p>
Obiad II Wołowina w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z selera z marchewką			<p>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</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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>1 011,6kcal T:32,0 W:87,4 B:94,4 Bt:10,5</p>
Podwieczorek Jabłka zapiekane nad kruszonką z płatków owsianych	<p>Cukier, Jabłko, Płatki owsiane, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sól biała</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>203,0kcal T:10,2 W:25,9 B:3,1 Bt:2,8</p>	<p>Cukier, Jabłko, Płatki owsiane, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sól biała</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>406,0kcal T:20,4 W:51,9 B:6,3 Bt:5,7</p>	<p>Cukier, Jabłko, Płatki owsiane, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Sól biała</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>406,0kcal T:20,4 W:51,9 B:6,3 Bt:5,7</p>

Kolacja

Ale klops! - kanapka

CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, 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

397,6kcal
T:10,1 W:51,7 B:29,1 Bł:0,9

CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, 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

526,6kcal
T:16,8 W:53,5 B:48,9 Bł:1,3

CHLEBEK ŻYTNI PROSTOKĄTNY (mąka ŻYTANIA, 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

578,3kcal
T:19,5 W:54,1 B:56,8 Bł:1,5