

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Bajgiel z kremowym serkiem warzywnym	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Papryka czerwona, Szczypiorek, Rzodkiewka, Papryka zielona  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	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Papryka czerwona, Szczypiorek, Rzodkiewka, Papryka zielona  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	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Papryka czerwona, Szczypiorek, Rzodkiewka, Papryka zielona  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
<b>Drugie śniadanie</b> Fit bajaderki	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA ( (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciora, sól)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA ( (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciora, sól)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA GORZKA ( (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciora, sól)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Kurczak słodko-kwasny z makaronem ryżowym	Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Ananas, plastry w syropie, Brokuły, Czosnek, Marchew, Olej kokosowy, Papryka czerwona, Imbir świeży, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula czerwona, Ocet ryżowy, Skrobia ziemniaczana, Cukier, 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)	Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Ananas, plastry w syropie, Brokuły, Czosnek, Marchew, Olej kokosowy, Papryka czerwona, Imbir świeży, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula czerwona, Ocet ryżowy, Skrobia ziemniaczana, Cukier, 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)	Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Ananas, plastry w syropie, Brokuły, Czosnek, Marchew, Olej kokosowy, Papryka czerwona, Imbir świeży, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula czerwona, Ocet ryżowy, Skrobia ziemniaczana, Cukier, 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)
<b>Obiad II</b> Karkówka po cygańsku, ziemniaki, surówka z ogórków kiszonych			Ziemniaki, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Ocet winny, Passata pomidorowa (przecier), Wieprzowina, karkówka, Pieczarka uprawna, świeża, Papryka czerwona, konserwowa (papryka, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy), Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), MĄKA PSZENNA, TYP 550, Czosnek, Cukier, Cebula, mrożona, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Szczypiorek, Oliwa z oliwek  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
<b>Podwieczorek</b> Zupa pieczarkowa z makaronem	Pieczarka uprawna, mrożona, Oliwa z oliwek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SELER KORZENIOWY, Bulion warzywny, Marchew, Por, Cebula, MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, 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 7. mleko i produkty pochodne	Pieczarka uprawna, mrożona, Oliwa z oliwek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SELER KORZENIOWY, Bulion warzywny, Marchew, Por, Cebula, MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, 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 7. mleko i produkty pochodne	Pieczarka uprawna, mrożona, Oliwa z oliwek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), SELER KORZENIOWY, Bulion warzywny, Marchew, Por, Cebula, MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, 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 7. mleko i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Gyros z kurczaka, pieczone warzywa, pita	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Bakłażan, Marchew, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Bakłażan, Marchew, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Bakłażan, Marchew, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne