

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Szakszuka z jajkiem sadzonym, pita	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Cebula, mrożona, Czosnek, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki (krojone), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), JAJA KURZE CAŁE  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	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Cebula, mrożona, Czosnek, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki (krojone), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), JAJA KURZE CAŁE  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	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Cebula, mrożona, Czosnek, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki (krojone), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), JAJA KURZE CAŁE  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
<b>Drugie śniadanie</b> Hiszpańska zupa z ciecierzycy	Cebula, mrożona, Czosnek, Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, SELER NACIOWY, Bataty, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście), Bulion warzywny, Sok z limonki  Alergeny: 9. seler i produkty pochodne	Cebula, mrożona, Czosnek, Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, SELER NACIOWY, Bataty, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście), Bulion warzywny, Sok z limonki  Alergeny: 9. seler i produkty pochodne	Cebula, mrożona, Czosnek, Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, SELER NACIOWY, Bataty, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Pomidory z puszki (krojone), Kolendra (liście), Bulion warzywny, Sok z limonki  Alergeny: 9. seler i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Stir fry z wieprzowiną, imbirem i makaronem ryżowym	ORZECHY ARACHIDOWE, Makaron ryżowy, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Olej kokosowy, Szczypiorek, SEZAM, NASIONA, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Brokuły, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Makaron ryżowy, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Olej kokosowy, Szczypiorek, SEZAM, NASIONA, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Brokuły, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Makaron ryżowy, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Olej kokosowy, Szczypiorek, SEZAM, NASIONA, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Brokuły, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
<b>Obiad II</b> Koperkowa potrawka z kurczaka, kasza perlowa, surówka z marchewki z żurawiną			KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA, KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), MAŁA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny  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 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Tatar z suszonych pomidorów i cukinii, pita	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Oliwa z oliwek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Cukinia, Ocet balsamiczny, Tymianek (świeży), Ocet winny, Sos tabasco  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), Oliwa z oliwek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Cukinia, Ocet balsamiczny, Tymianek (świeży), Ocet winny, Sos tabasco  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), Oliwa z oliwek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Cukinia, Ocet balsamiczny, Tymianek (świeży), Ocet winny, Sos tabasco  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne

## Kolacja

Salatka Cezar z kurczakiem

SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), GRZANKI (mąka PSZENNA, serwatka w proszku (z MLEKA), olej roślinny, oregano, czosnek, bazylia, cząber, cebula, drożdże), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

### 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
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne

SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), GRZANKI (mąka PSZENNA, serwatka w proszku (z MLEKA), olej roślinny, oregano, czosnek, bazylia, cząber, cebula, drożdże), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

### 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
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne

SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), GRZANKI (mąka PSZENNA, serwatka w proszku (z MLEKA), olej roślinny, oregano, czosnek, bazylia, cząber, cebula, drożdże), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)

### 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
6. soja i produkty pochodne
7. mleko i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne