

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Bajgiel z ziołową pastą jajeczną	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Szcypiorek 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	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Szcypiorek 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	BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), JAJA GOTOWANE, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Szcypiorek 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
Drugie śniadanie Ciasto owsiane ze śliwką	.Ciasto owsiane ze śliwką (płatki owsiane, śliwki bez pestek, śliwki suszone, JAJA kurze, erytrytol, olej rzepakowy, migdały) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	.Ciasto owsiane ze śliwką (płatki owsiane, śliwki bez pestek, śliwki suszone, JAJA kurze, erytrytol, olej rzepakowy, migdały) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	.Ciasto owsiane ze śliwką (płatki owsiane, śliwki bez pestek, śliwki suszone, JAJA kurze, erytrytol, olej rzepakowy, migdały) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Kurczak Hosin z ryżem i brokułami	Ryż biały, Brokuły, Sezam, nasiona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Skrobia ziemniaczana, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Woda, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Ocet ryżowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), OLEJ SEZAMOWY, Cukier Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Ryż biały, Brokuły, Sezam, nasiona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Skrobia ziemniaczana, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Woda, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Ocet ryżowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), OLEJ SEZAMOWY, Cukier Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Ryż biały, Sezam, nasiona, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Czosnek, Skrobia ziemniaczana, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Woda, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), Ocet ryżowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), OLEJ SEZAMOWY, Cukier Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Obiad II Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, puree ziemniaczane			Pomidory z puszki (krojone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cebula, Pietruszka, liście, Wieprzowina, łopatka (mielona), Kapusta pekińska, Masa JAJECZNA, Ryż biały, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koper ogrodowy Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Kokosowy pudding chia z truskawkami	Truskawki, mrożone, Cukier, Mleko kokosowe, Nasiona chia, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Cukier, Mleko kokosowe, Nasiona chia, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Cukier, Mleko kokosowe, Nasiona chia, Miód pszczeli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Gumbo z chorizo i fasolką, pita	CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Fasolka szparagowa, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), Bulion warzywny, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, SELER NACIOWY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Skrobia ziemniaczana, Szcypiorek, Koncentrat pomidorowy, 30% 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), Fasolka szparagowa, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), Bulion warzywny, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, SELER NACIOWY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Skrobia ziemniaczana, Szcypiorek, Koncentrat pomidorowy, 30% 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), Fasolka szparagowa, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), Bulion warzywny, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, SELER NACIOWY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Skrobia ziemniaczana, Szcypiorek, Koncentrat pomidorowy, 30% Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne