

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
<p>Śniadanie Bajgiel z sałatką z kurczakiem i kukurydzą</p>	<p>BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), Rukola, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Szczypiorek, Kukurydza, konserwowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), Rukola, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Szczypiorek, Kukurydza, konserwowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>BAJGIEL (mąka PSZENNA, woda, cukier, olej roślinny rzepakowy, drożdże, sól), Rukola, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Szczypiorek, Kukurydza, konserwowa, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Drugie śniadanie Koktajl truskawkowy na kefirze</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, KEFIR 2% TŁUSZCZU (MLEKO, białka MLEKA, mikroflora kefirowa), Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, KEFIR 2% TŁUSZCZU (MLEKO, białka MLEKA, mikroflora kefirowa), Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, KEFIR 2% TŁUSZCZU (MLEKO, białka MLEKA, mikroflora kefirowa), Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p>Obiad Połędwiczkę wieprzową pieczoną z masełkiem ziołowym, puree ziemniaczane, surówka z selera</p>	<p>Poładwica wieprzowa (surowa), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, SELER KORZENIOWY, Jabłko, Pietruszka, liście, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Poładwica wieprzowa (surowa), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, SELER KORZENIOWY, Jabłko, Pietruszka, liście, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Poładwica wieprzowa (surowa), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, SELER KORZENIOWY, Jabłko, Pietruszka, liście, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Obiad II Kremowe spaghetti z kurczakiem, surówka z kapusty i papryki</p>			<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pietruszka, liście, MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Czosnek, Bulion warzywny, Papryka czerwona, konserwowa (papryka, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy), Kapusta biała, Oliwa z oliwek</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 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p>Podwieczorek Kremowy dip z awokado i szczypiorkiem, wafle ryżowe</p>	<p>Wafle ryżowe naturalne, Pomidory koktajlowe, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Awokado, Sok cytrynowy, Szczypiorek, Papryczka ostra chili</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Wafle ryżowe naturalne, Pomidory koktajlowe, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Awokado, Sok cytrynowy, Szczypiorek, Papryczka ostra chili</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Wafle ryżowe naturalne, Pomidory koktajlowe, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Awokado, Sok cytrynowy, Szczypiorek, Papryczka ostra chili</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Placuszki z twarogiem, orzechami i gruszkami</p>	<p>Naleśniki amerykańskie (mąka pszenna, woda, cukier, jaja, serwatka w proszku, sól, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), olej słonecznikowy., ORZECHY WŁOSKIE, Gruszka, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Miód pszczeli, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Cynamon</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 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p>	<p>Naleśniki amerykańskie (mąka pszenna, woda, cukier, jaja, serwatka w proszku, sól, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), olej słonecznikowy., ORZECHY WŁOSKIE, Gruszka, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Miód pszczeli, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Cynamon</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 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p>	<p>Naleśniki amerykańskie (mąka pszenna, woda, cukier, jaja, serwatka w proszku, sól, skrobia kukurydziana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), olej słonecznikowy., ORZECHY WŁOSKIE, Gruszka, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Miód pszczeli, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Cynamon</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 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne</p>