

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
<p>Śniadanie Sałatka gyros z kurczakiem</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymiska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>314,4kcal T:14,8 W:20,2 B:26,3 Bł:2,9</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymiska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>597,3kcal T:28,2 W:38,5 B:50,0 Bł:5,5</p>	<p>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymiska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Pomidor, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>597,3kcal T:28,2 W:38,5 B:50,0 Bł:5,5</p>
<p>Drugie śniadanie Sałatka ryżowa z selerem i kukurydzą</p>	<p>Ryż biały, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szcypiorek, SELER KONSERWOWY (SELER, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>238,3kcal T:8,5 W:38,3 B:3,4 Bł:2,7</p>	<p>Ryż biały, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szcypiorek, SELER KONSERWOWY (SELER, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>305,0kcal T:10,9 W:49,0 B:4,4 Bł:3,5</p>	<p>Ryż biały, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szcypiorek, SELER KONSERWOWY (SELER, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p> <p>305,0kcal T:10,9 W:49,0 B:4,4 Bł:3,5</p>
<p>Obiad Cottage pie, surówka z kapusty</p>	<p>Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, SELER NACIOWY, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Koper ogrodowy, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p> <p>667kcal T:38,1 W:46,6 B:37,9 Bł:8,8</p>	<p>Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, SELER NACIOWY, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Koper ogrodowy, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p> <p>761,5kcal T:43,3 W:52,9 B:43,8 Bł:9,8</p>	<p>Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, SELER NACIOWY, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Ziemniaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Kapusta biała, Koper ogrodowy, Marchew, Oliwa z oliwek</p> <p>Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne</p> <p>761,5kcal T:43,3 W:52,9 B:43,8 Bł:9,8</p>
<p>Obiad II Tagine z indykiem, kuskus, warzywa na parze</p>			<p>Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, MIGDAŁY W PŁATKACH, Oliwa z oliwek, Kuskus, Brokuły, Kalafior, Marchew</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 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>911,8kcal T:17,7 W:101,8 B:72,5 Bł:10,4</p>

<p>Podwieczorek Hummus buraczany z czarnuszką, słupki marchewki</p>	<p>SELER NACIOWY, Marchew, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, Oliwa z oliwek, Burak tarty, Czarnuszka</p> <p>Alergeny: 9. seler i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>235,0kcal T:11,2 W:25,4 B:8,5 Bł:10,5</p>	<p>SELER NACIOWY, Marchew, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, Oliwa z oliwek, Burak tarty, Czarnuszka</p> <p>Alergeny: 9. seler i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>346,4kcal T:17,4 W:34,3 B:12,4 Bł:14,1</p>	<p>SELER NACIOWY, Marchew, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Ciecierzycza (woda, ciecioraka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, Oliwa z oliwek, Burak tarty, Czarnuszka</p> <p>Alergeny: 9. seler i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p> <p>346,4kcal T:17,4 W:34,3 B:12,4 Bł:14,1</p>
<p>Kolacja Makaron z chorizo, fasolką szparagową i pietruszką</p>	<p>MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne osłonki wieprzowe), Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Czosnek, Olej rzepakowy</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</p> <p>357,4kcal T:11,1 W:49,5 B:14,1 Bł:8,3</p>	<p>MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne osłonki wieprzowe), Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Czosnek, Olej rzepakowy</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</p> <p>595,6kcal T:18,5 W:82,6 B:23,5 Bł:13,8</p>	<p>MAKARON ŚWIDERKI (mąka z PSZENICY durum, woda), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne osłonki wieprzowe), Fasolka szparagowa, Pietruszka, liście, Papryczka ostra chili, Czosnek, Olej rzepakowy</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</p> <p>595,6kcal T:18,5 W:82,6 B:23,5 Bł:13,8</p>