

| Posiłek / potrawa / składniki  | 1800 kcal - 5 posiłków   | 2500 kcal - 5 posiłków   | 3500 kcal - 6 posiłków   |
|--|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b><br>Wrap z kurczakiem i warzywami  | TORTILLA PSZENNA (mąka PSZENNA, woda, olej rzepakowy, stabilizatory: glicerol, guma guar, gluten PSZENNY, sól, glukoza, regulator kwasowości: kwas jabłkowy), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Papryka czerwona, 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)<br><br>Alergeny:<br>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br>7. mleko i produkty pochodne | TORTILLA PSZENNA (mąka PSZENNA, woda, olej rzepakowy, stabilizatory: glicerol, guma guar, gluten PSZENNY, sól, glukoza, regulator kwasowości: kwas jabłkowy), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Papryka czerwona, 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)<br><br>Alergeny:<br>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br>7. mleko i produkty pochodne | TORTILLA PSZENNA (mąka PSZENNA, woda, olej rzepakowy, stabilizatory: glicerol, guma guar, gluten PSZENNY, sól, glukoza, regulator kwasowości: kwas jabłkowy), SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Papryka czerwona, 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)<br><br>Alergeny:<br>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br>7. mleko i produkty pochodne |
| <b>Drugie śniadanie</b><br>Zupa krem z zielonych warzyw z pestkami słonecznika                   | Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Brokuły, mrożone, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, mrożona, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne  | Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Brokuły, mrożone, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, mrożona, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne  | Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Brokuły, mrożone, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, mrożona, Ziemniaki, Szpinak, mrożony, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Bulion warzywny, Czosnek<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne  |
| <b>Obiad</b><br>Butter chicken, ryż biały z kolendrą   | Kolendra (liście), Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Imbir świeży, Czosnek, Sok cytrynowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Pomidory z puszki (krojone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Curry, Kmin rzymski (kumin)<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne   | Kolendra (liście), Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Imbir świeży, Czosnek, Sok cytrynowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Pomidory z puszki (krojone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Curry, Kmin rzymski (kumin)<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne   | Kolendra (liście), Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Imbir świeży, Czosnek, Sok cytrynowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Pomidory z puszki (krojone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Curry, Kmin rzymski (kumin)<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne   |
| <b>Obiad II</b><br>Schab w sosie z porem i marchewką, kasza wiejska, surówka z kapusty czerwonej |  |  | KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Wierzbowina, schab surowy bez kości, Oliwa z oliwek, Por, mrożony, Marchew, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, SOS SOJOWY (woda, ziarno SOI, PSZENICA, sól), MAŁA PSZENNA, TYP 550<br><br>Alergeny:<br>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne<br>7. mleko i produkty pochodne<br>6. soja i produkty pochodne  |
| <b>Podwieczorek</b><br>Sałatka z fetą, grzankami i fasolką                                       | Pomidory koktajlowe, GRZANKI (mąka PSZENNA, serwatka w proszku (z MLEKA), olej roślinny, oregano, czosnek, bazylija, cząber, cebula, drożdże), Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Fasolka szparagowa, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne<br>10. gorczyca i produkty pochodne  | Pomidory koktajlowe, GRZANKI (mąka PSZENNA, serwatka w proszku (z MLEKA), olej roślinny, oregano, czosnek, bazylija, cząber, cebula, drożdże), Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Fasolka szparagowa, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne<br>10. gorczyca i produkty pochodne  | Pomidory koktajlowe, GRZANKI (mąka PSZENNA, serwatka w proszku (z MLEKA), olej roślinny, oregano, czosnek, bazylija, cząber, cebula, drożdże), Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Fasolka szparagowa, Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne<br>10. gorczyca i produkty pochodne  |

**Kolacja**  
Salatka Cezar

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

**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

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

**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

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

**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