

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Grahamka z warzywną pastą jajeczną	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), JAJA GOTOWANE, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka zielona, Szczypiorek</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), JAJA GOTOWANE, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka zielona, Szczypiorek</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>BUŁKA GRAHAMKA (mąka PSZENNA graham, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), JAJA GOTOWANE, Papryka czerwona, Koper ogrodowy, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka zielona, Szczypiorek</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
Drugie śniadanie Sernik na zimno z owocami	<p>Sernik na zimno z owocami (mąka PSZENNA, odtłuszczone MLEKO w proszku, TWARÓG chudy, ŚMIETANA 30%, owoce, JAJA, substancja spulchniająca, olej, skrobia ziemniaczana, agar)</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</p>	<p>Sernik na zimno z owocami (mąka PSZENNA, odtłuszczone MLEKO w proszku, TWARÓG chudy, ŚMIETANA 30%, owoce, JAJA, substancja spulchniająca, olej, skrobia ziemniaczana, agar)</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</p>	<p>Sernik na zimno z owocami (mąka PSZENNA, odtłuszczone MLEKO w proszku, TWARÓG chudy, ŚMIETANA 30%, owoce, JAJA, substancja spulchniająca, olej, skrobia ziemniaczana, agar)</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</p>
Obiad Wołowina po burgundzku, polenta	<p>Wołowina, łopatka, Wino czerwone, Bulion warzywny, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula, mrożona, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Por, Cebula, mrożona, Marchew, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Kasza kukurydziana, Woda, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Wołowina, łopatka, Wino czerwone, Bulion warzywny, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula, mrożona, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Por, Cebula, mrożona, Marchew, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Kasza kukurydziana, Woda, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Wołowina, łopatka, Wino czerwone, Bulion warzywny, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula, mrożona, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Por, Cebula, mrożona, Marchew, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Kasza kukurydziana, Woda, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Obiad II Spaghetti bolognese			<p>SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Bazylia świeża, Cebula, mrożona, Czosnek, Marchew, SELER KORZENIOWY, Oliwa z oliwek, Passata pomidorowa (przecier), Wieprzowina, łopatka mielone</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 Domowa sałatka jarzynowa</p>	<p>Sałatka jarzynowa (Marchew , groszek, ziemniak, jabłko, seler, pietruszka, cebula), JAJA GOTOWANE, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Jabłko, Ogórki kiszane (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek</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>Sałatka jarzynowa (Marchew , groszek, ziemniak, jabłko, seler, pietruszka, cebula), JAJA GOTOWANE, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Jabłko, Ogórki kiszane (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek</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>Sałatka jarzynowa (Marchew , groszek, ziemniak, jabłko, seler, pietruszka, cebula), JAJA GOTOWANE, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Jabłko, Ogórki kiszane (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek</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>Kolacja Gyros z kurczaka, frytki warzywne, sos czosnkowy</p>	<p>Marchew, Ziemniaki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Marchew, Ziemniaki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Marchew, Ziemniaki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>