

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
<p>Śniadanie Ciabatta z pastą jajeczną z suszonymi pomidorami i bazylią</p>	<p>Pomidor, Ciabatta (mąka pszenna, woda, sól, drożdże), JAJA KURZE CAŁE, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Bazylią świeża, Majonez (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko jaj, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pieprz czarny młotkowany</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>Pomidor, Ciabatta (mąka pszenna, woda, sól, drożdże), JAJA KURZE CAŁE, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Bazylią świeża, Majonez (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko jaj, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pieprz czarny młotkowany</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>Pomidor, Ciabatta (mąka pszenna, woda, sól, drożdże), JAJA KURZE CAŁE, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Bazylią świeża, Majonez (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko jaj, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko, odtłuszczone mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pieprz czarny młotkowany</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>Drugie śniadanie Koktajl porzeczkowy z chia</p>	<p>Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Porzeczki czarne, mrożone, Miód pszczeli, Banan, Nasiona chia</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Porzeczki czarne, mrożone, Miód pszczeli, Banan, Nasiona chia</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Porzeczki czarne, mrożone, Miód pszczeli, Banan, Nasiona chia</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p>Obiad Tagine z kurczakiem, ziołowy kuskus, marokańska sałatka</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszek (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, Kuskus, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście, Koper ogrodowy, Ogórek, Pomidor, Cebula czerwona, Pietruszka, liście</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>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszek (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, Kuskus, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście, Koper ogrodowy, Ogórek, Pomidor, Cebula czerwona, Pietruszka, liście</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>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Daktyle, suszone, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszek (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Bulion warzywny, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek, Kuskus, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście, Koper ogrodowy, Ogórek, Pomidor, Cebula czerwona, Pietruszka, liście</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>Obiad II Wieprzowina w sosie z zielonego pieprzu, kasza pęczak, surówka z czerwej kausty</p>	<p>KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Kapusta czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Marchew, Wieprzowina, szynka surowa, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Wino białe, wytrawne, Masło ekstra, Szalotka, Pieprz zielony marynowany w zalewie, Musztarda</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Kapusta czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Marchew, Wieprzowina, szynka surowa, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Wino białe, wytrawne, Masło ekstra, Szalotka, Pieprz zielony marynowany w zalewie, Musztarda</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Kapusta czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Marchew, Wieprzowina, szynka surowa, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Wino białe, wytrawne, Masło ekstra, Szalotka, Pieprz zielony marynowany w zalewie, Musztarda</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 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
<p>Podwieczorek Zupa krem z zielonych warzyw z fetą</p>	<p>Oliwa z oliwek, Brokuły, mrożone, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemiaki, średnio, Szpinak, mrożony, Ser typu Feta, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Oliwa z oliwek, Brokuły, mrożone, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemiaki, średnio, Szpinak, mrożony, Ser typu Feta, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Oliwa z oliwek, Brokuły, mrożone, Groszek zielony, mrożony, Por, Pietruszka, korzeń, Cebula, Ziemiaki, średnio, Szpinak, mrożony, Ser typu Feta, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Spaghetti primavera</p>	<p>Makaron spaghetti, Bazylią świeża, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Pietruszka, liście, Fasolka szparagowa</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>Makaron spaghetti, Bazylią świeża, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Pietruszka, liście, Fasolka szparagowa</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>Makaron spaghetti, Bazylią świeża, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Pietruszka, liście, Fasolka szparagowa</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>