

| Posiłek / potrawa / składniki  | 1500 kcal - 5 posiłków   | 1800 kcal - 5 posiłków   | 2200 kcal - 5 posiłków   | 2500 kcal - 5 posiłków   | 3000 kcal - 5 posiłków   |
|--|--|--|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b><br>Jaglanka z wiśnią i czekoladą                          | Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia<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   | Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia<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   | Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia<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   | Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia<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   | Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia<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 z bobem, młodymi ziemniaczkami i koperkiem | Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne   | Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne   | Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne   | Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne   | Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne   |
| <b>Obiad</b><br>Afrykański gulasz z ciecierzycą, ryż z czarnuszką          | Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona<br><br>Alergeny:<br>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne   | Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona<br><br>Alergeny:<br>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne   | Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona<br><br>Alergeny:<br>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne   | Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona<br><br>Alergeny:<br>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne   | Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona<br><br>Alergeny:<br>5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne   |
| <b>Podwieczorek</b><br>Smoothie bananowe z mango i zieloną herbatą         | Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia  | Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia  | Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia  | Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia  | Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia  |
| <b>Kolacja</b><br>Bułka z cheddarem, ogórkiem kiszonym i sosem chrzanowym  | Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszzone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ser, cheddar pełnotłusty (plastry), Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<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>3. jaja i produkty pochodne<br>10. gorczyca i produkty pochodne | Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszzone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ser, cheddar pełnotłusty (plastry), Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<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>3. jaja i produkty pochodne<br>10. gorczyca i produkty pochodne | Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszzone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ser, cheddar pełnotłusty (plastry), Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<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>3. jaja i produkty pochodne<br>10. gorczyca i produkty pochodne | Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszzone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ser, cheddar pełnotłusty (plastry), Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<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>3. jaja i produkty pochodne<br>10. gorczyca i produkty pochodne | Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszzone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ser, cheddar pełnotłusty (plastry), Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<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>3. jaja i produkty pochodne<br>10. gorczyca i produkty pochodne |