

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Sałatka z brokułem, żurawiną i prażonymi nasionami słonecznika	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Żurawina suszona, Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Brokuły, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Żurawina suszona, Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Brokuły, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Żurawina suszona, Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Brokuły, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Żurawina suszona, Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Brokuły, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Żurawina suszona, Słonecznik, nasiona, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Brokuły, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Ciasto jogurtowe z jabłkami i cynamonem	CIASTO JOGURTOWE Z JABŁKAMI I CYNAMONEM (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, proszek do pieczenia, owoce, MLEKO, JOGURT, cynamon) 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	CIASTO JOGURTOWE Z JABŁKAMI I CYNAMONEM (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, proszek do pieczenia, owoce, MLEKO, JOGURT, cynamon) 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	CIASTO JOGURTOWE Z JABŁKAMI I CYNAMONEM (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, proszek do pieczenia, owoce, MLEKO, JOGURT, cynamon) 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	CIASTO JOGURTOWE Z JABŁKAMI I CYNAMONEM (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, proszek do pieczenia, owoce, MLEKO, JOGURT, cynamon) 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	CIASTO JOGURTOWE Z JABŁKAMI I CYNAMONEM (woda, ŚMIETANA 30%, JAJA, cukier, mąka PSZENNA, proszek do pieczenia, owoce, MLEKO, JOGURT, cynamon) 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
Obiad Tagliatelle z cukinią, chilli i parmezanem	MAKARON TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym) 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	MAKARON TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym) 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	MAKARON TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym) 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	MAKARON TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym) 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	MAKARON TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Papryczka ostra chili, Pietruszka, liście, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym) 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>Podwieczorek Kuskus z pieczoną marchewką i orzechami</p>	<p>KASZA KUSKUS, Rodzynki, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Cynamon, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Miód pszczeli, Sok cytrynowy</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>KASZA KUSKUS, Rodzynki, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Cynamon, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Miód pszczeli, Sok cytrynowy</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>KASZA KUSKUS, Rodzynki, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Cynamon, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Miód pszczeli, Sok cytrynowy</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>KASZA KUSKUS, Rodzynki, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Cynamon, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Miód pszczeli, Sok cytrynowy</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>KASZA KUSKUS, Rodzynki, suszone, ORZECHY ARACHIDOWE, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Cynamon, Oliwa z oliwek, Marchew mini, Miód pszczeli, Sok cytrynowy</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 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Focaccia z mozzarellą, pesto i pomidorem</p>	<p>Rukola, Focaccia (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, oliwki, rozmaryn), SER MOZZARELLA (kulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Pomidor, Pesto zielone z liści rzodkiewki (rzodkiewka nać, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</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 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>Rukola, Focaccia (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, oliwki, rozmaryn), SER MOZZARELLA (kulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Pomidor, Pesto zielone z liści rzodkiewki (rzodkiewka nać, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</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 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>Rukola, Focaccia (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, oliwki, rozmaryn), SER MOZZARELLA (kulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Pomidor, Pesto zielone z liści rzodkiewki (rzodkiewka nać, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</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 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>Rukola, Focaccia (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, oliwki, rozmaryn), SER MOZZARELLA (kulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Pomidor, Pesto zielone z liści rzodkiewki (rzodkiewka nać, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</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 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>Rukola, Focaccia (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, oliwki, rozmaryn), SER MOZZARELLA (kulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Pomidor, Pesto zielone z liści rzodkiewki (rzodkiewka nać, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)</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 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>