

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Jaja po turecku, sałatka	JAJA KURZE CAŁE, JOGURT GRECKI, Czosnek, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Papryka mielona słodka, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Pomidor, Ogórek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	JAJA KURZE CAŁE, JOGURT GRECKI, Czosnek, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Papryka mielona słodka, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Pomidor, Ogórek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	JAJA KURZE CAŁE, JOGURT GRECKI, Czosnek, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Papryka mielona słodka, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Pomidor, Ogórek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	JAJA KURZE CAŁE, JOGURT GRECKI, Czosnek, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Papryka mielona słodka, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Pomidor, Ogórek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Wiosenna zupa jarzynowa	Marchew, Masło ekstra, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, Kalafior, Ziemiaki, średnio Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Marchew, Masło ekstra, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, Kalafior, Ziemiaki, średnio Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Marchew, Masło ekstra, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, Kalafior, Ziemiaki, średnio Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Marchew, Masło ekstra, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Fasolka szparagowa, mrożona, Brokuły, Kalafior, Ziemiaki, średnio Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne
Obiad Koperkowa potrawka z kurczaka, kasza perlowa, surówka z żurawiną	KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MAKA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny 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	KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MAKA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny 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	KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MAKA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny 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	KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA, Marchew, Jabłko, Żurawina suszona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Koper ogrodowy, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MAKA PSZENNA, TYP 550, Bulion warzywny 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
Obiad II Stir fry z wieprzowiną, imbirem i makaronem ryżowym			Makaron ryżowy, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Miód pszczeli, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Podwieczorek Krem sernikowy z crunchem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Ser twarogowy półtłusty, Ekstrakt waniliowy, Dynia, pestki, łuskane, Masło ekstra, Miód pszczeli, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki owsiane 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Ser twarogowy półtłusty, Ekstrakt waniliowy, Dynia, pestki, łuskane, Masło ekstra, Miód pszczeli, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki owsiane Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Ser twarogowy półtłusty, Ekstrakt waniliowy, Dynia, pestki, łuskane, Masło ekstra, Miód pszczeli, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki owsiane 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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Ser twarogowy półtłusty, Ekstrakt waniliowy, Dynia, pestki, łuskane, Masło ekstra, Miód pszczeli, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki owsiane 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
Kolacja Chrupiąca sałatka z ciecierzycą, kurczakiem, suszonymi pomidorami i pestkami dyni	Ciecierzycza (w zalewie), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Dynia, pestki, łuskane, Papryka czerwona, Ser typu Feta, Suszone pomidory, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ciecierzycza (w zalewie), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Dynia, pestki, łuskane, Papryka czerwona, Ser typu Feta, Suszone pomidory, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ciecierzycza (w zalewie), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Dynia, pestki, łuskane, Papryka czerwona, Ser typu Feta, Suszone pomidory, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ciecierzycza (w zalewie), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), Dynia, pestki, łuskane, Papryka czerwona, Ser typu Feta, Suszone pomidory, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne