

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Nicejska pasta z tuńczyka, bułka wieloziarnista	<p>Bulka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Pomidor, TUNCYZYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Szczypiorek, Kapary, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</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 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bulka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Pomidor, TUNCYZYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Szczypiorek, Kapary, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</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 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bulka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Pomidor, TUNCYZYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Szczypiorek, Kapary, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</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 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Bulka wieloziarnista (mąka PSZENNA, woda, siemię lniane, płatki owsiane, drożdże, nasiona SEZAMU, słonecznik, sól, zakwas PSZENNY, mąka ŻYTANIA, ekstrakt ze siodu JĘCZMIENNEGO, błonnik roślinny, przyprawy), Pomidor, TUNCYZYK W SOSIE WŁASNYM (TUNCYZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Szczypiorek, Kapary, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)</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 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
Drugie śniadanie Koktajl truskawkowo-pomarańczowy	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Odżywka białkowa</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Obiad Spaghetti w sosie śmietanowym z kolorową fasolką i kurczakiem	<p>Koper ogrodowy, MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, 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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, 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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, 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 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Koper ogrodowy, MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Mieszanka Warzywna Kalifornia Minute (fasolka szparagowa żółta, zielona, marchew), Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, 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 7. mleko i produkty pochodne</p>
Obiad II Curry z kurczakiem i zieloną fasolką, pita			<p>CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Marchew, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona, Bulion warzywny</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>CHLEB PITA (mąka PSZENNA, woda, drożdże, sól jodowana, cukier, olej roślinny, kwas L-askorbinowy), Marchew, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona, Bulion warzywny</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>
Podwieczorek Zupa kalafiorowa z koperkiem	<p>Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Ziemiaki, późne, Bulion warzywny, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Ziemiaki, późne, Bulion warzywny, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Ziemiaki, późne, Bulion warzywny, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Ziemiaki, późne, Bulion warzywny, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>

<p>Kolacja Bułka z pieczonym indykiem, sosem miodowo-musztardowym i ogórkiem kiszonym</p>	<p>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Miód pszczeli, Musztarda, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</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>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Miód pszczeli, Musztarda, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</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>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Miód pszczeli, Musztarda, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</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>BUŁKA WROCŁAWSKA (mąka PSZENNA, woda, sól, naturalny zakwas ŻYTNI), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Miód pszczeli, Musztarda, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</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>
--	---	---	---	---