

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Musli owsiane z kokosem, jogurt grecki, salsa owocowa	JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża, Ananas, plastery w syropie, Plátky owsiane, Wiórki kokosowe, Len, nasiona Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża, Ananas, plastery w syropie, Plátky owsiane, Wiórki kokosowe, Len, nasiona Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża, Ananas, plastery w syropie, Plátky owsiane, Wiórki kokosowe, Len, nasiona Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża, Ananas, plastery w syropie, Plátky owsiane, Wiórki kokosowe, Len, nasiona Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Domowa sałatka jarzynowa	Ziemniaki, średnio, JAJA KURZE CAŁE, Marchew, Pietruszka, liście, SELER KORZENIOW, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza, konserwowa, Jabłko, Ogórki kiszzone, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, średnio, JAJA KURZE CAŁE, Marchew, Pietruszka, liście, SELER KORZENIOW, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza, konserwowa, Jabłko, Ogórki kiszzone, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, średnio, JAJA KURZE CAŁE, Marchew, Pietruszka, liście, SELER KORZENIOW, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza, konserwowa, Jabłko, Ogórki kiszzone, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, średnio, JAJA KURZE CAŁE, Marchew, Pietruszka, liście, SELER KORZENIOW, Groszek zielony, mrożony, Kukurydza, konserwowa, Jabłko, Ogórki kiszzone, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Obiad Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym, kasza pęczak, surówka	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Kapusta pekińska, Marchew, Pietruszka, liście, Wierzowina, łopatką, Masło ekstra, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, 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	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Kapusta pekińska, Marchew, Pietruszka, liście, Wierzowina, łopatką, Masło ekstra, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, 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	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Kapusta pekińska, Marchew, Pietruszka, liście, Wierzowina, łopatką, Masło ekstra, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, 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	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Kapusta pekińska, Marchew, Pietruszka, liście, Wierzowina, łopatką, Masło ekstra, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, 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
Obiad II Potrawka z ciecierzycą, marchewką i groszkiem, ryż biały, surówka z kapusty czerwone			Ryż biały, Kapusta czerwona, Marchew, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Masło ekstra, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Marchew, Groszek zielony, mrożony, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ryż biały, Kapusta czerwona, Marchew, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Masło ekstra, Cebula, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Marchew, Groszek zielony, mrożony, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Pianka owocowa	ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Żelatyna, Jeżyny, mrożone, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Żelatyna, Jeżyny, mrożone, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Żelatyna, Jeżyny, mrożone, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Żelatyna, Jeżyny, mrożone, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Ciabatta z kurczakiem z pesto pietruszkowym	Ciabatta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Słonecznik, nasiona, łuskane, Czosnek, 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	Ciabatta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Słonecznik, nasiona, łuskane, Czosnek, 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	Ciabatta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Słonecznik, nasiona, łuskane, Czosnek, 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	Ciabatta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Słonecznik, nasiona, łuskane, Czosnek, 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