

| Posiłek / potrawa / składniki | 1800 kcal - 6 posiłków | 3000 kcal - 6 posiłków |
|--|---|---|
| Śniadanie Migdałowa owsianka z brzoskwinią | Brzoskwinia w syropie, Czekolada biała, Miód pszczeni, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Migdały w płatkach 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 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 | Brzoskwinia w syropie, Czekolada biała, Miód pszczeni, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Migdały w płatkach 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 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 |
| Drugie śniadanie Fasolka szparagowa po grecku | Fasolka szparagowa, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszeki (krojone), Cynamon, Oliwki czarne, Ser typu Feta Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne | Fasolka szparagowa, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszeki (krojone), Cynamon, Oliwki czarne, Ser typu Feta Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne |
| Obiad Vege cottage pie, surówka z białej kapusty | Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Sos worcestershire, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ziemniaki, Masło ekstra, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne | Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Pomidory z puszeki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Sos worcestershire, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ziemniaki, Masło ekstra, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne |
| Obiad II Gulasz wołowy z warzywami, kasza pęczak, surówka z selera | Kasza jęczmienna, pęczak, Seler korzeniowy, Jabłko, Majonez z olejem rzepakowym, Rodzynki, suszone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Wołowina (udziec), Oliwa z oliwek, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszeki (krojone), Marchew, Papryka czerwona, Seler naciowy 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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne | Kasza jęczmienna, pęczak, Seler korzeniowy, Jabłko, Majonez z olejem rzepakowym, Rodzynki, suszone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Wołowina (udziec), Oliwa z oliwek, Cebula, Czosnek, Pomidory z puszeki (krojone), Marchew, Papryka czerwona, Seler naciowy 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 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne |
| Podwieczorek Zupa pieczarkowa z ziemniakami | Pieczarka uprawna, świeża, Bulion warzywny, Ziemniaki, Cebula, Ziemniaki, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne | Pieczarka uprawna, świeża, Bulion warzywny, Ziemniaki, Cebula, Ziemniaki, Śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne |
| Kolacja Sałatka z makaronem orzo, pieczonymi warzywami i fetą | Suszone pomidory, Makaron orzo, Ser typu Feta, Rukola, Papryka czerwona, Marchew, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeni, Sok cytrynowy, Musztarda 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 | Suszone pomidory, Makaron orzo, Ser typu Feta, Rukola, Papryka czerwona, Marchew, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeni, Sok cytrynowy, Musztarda 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 |