

1. Kokosowa kaszka manna z musem malinowym

Składniki: Czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi), masa kakaowa minimum 90%; może **zawierać orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), kasza manna, ksylitol, maliny (mrożone), mleko spożywcze (1.5 % tł.), odżywka białkowa (WPC), wiórki kokosowe.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, sezam, jaja.**

2. Pasta z tuńczyka + pieczywo

Składniki: cebula, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jogurt naturalny, ogórki kiszzone, szczypiorek, tuńczyk w wodzie.

Alergeny: **gorczyca, mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**

3. Pasta jajeczna z twarogiem + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurze, jogurt naturalny, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, sól himalajska, szczypiorek, twaróg chudy.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**

4. Zapiekanka makaronowa ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i gorgonzolą

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, mąka pszenna (typ 500), makaron penne, masło extra, papryka czerwona, ser gorgonzola, śmietana 18%, suszone pomidory, szpinak.

Alergeny: **mleko, seler, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, jaja**

5. Czerwone smoothie z buraka i ananasa

Składniki: ananas, banan, burak gotowany, imbir, sok pomarańczowy, sok z cytryny, woda.

6. Sałatka z kaszą gryczaną i indykiem

Składniki: Filet z piersi indyka (bez skóry), kasza gryczana, kukurydza (konserwowa), marchew, oliwa z oliwek, papryka czerwona.

7. Sałatka z ziemniaczkami pieczonymi i mozzarellą

Składniki: cebula czerwona, fasolka szparagowa, miód pszczeli, musztarda, oliwa z oliwek, pestki dyni, pomidory koktajlowe, rukola, ser mozzarella, szpinak, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, mleko**

8. Sałatka z ziemniaczkami i kurczakiem

Składniki: cebula czerwona, fasolka szparagowa, filet z piersi kurczaka (bez skóry), miód pszczelej, musztarda, oliwa z oliwek, pestki dyni, pomidory koktajlowe, rukola, szpinak, ziemniaki

Alergeny: **gorczyca**

9. Omlet z pieczarkami, kukurydzą i serem ementaler + pieczywo (Na ciepło lub zimno)

Składniki: cebula, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurcze, kukurydza (konserwowa), mleko spożywcze (1.5 % tł.), pieczarki, rukola, ser ementaler.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**

10. Praliny czekoladowo-orzechowe z cieciorce

Składniki: ciecierzycyca (w zalewie), kakao (proszek 11%), ksylitol, mąka kokosowa, masło orzechowe, mleko migdałowe naturalne bio, odżywka białkowa (WPC).

Alergeny: **mleko, orzechy, orzeszki ziemne (arachidowe)**

11. Gulasz z dynią i indykiem

Składniki: cebula, czosnek, dynia, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), filet z piersi indyka (bez skóry), ksylitol, mielona papryka chili, natka pietruszki, olej kokosowy, papryka czerwona (świeża), papryka słodka (mielona, wędzona), passata pomidorowa (przecier), pomidory z puszki (krojone), ryż basmati, seler naciowy.

Alergeny: **seler**

12. Zupa krem z zielonego groszku z miętą

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, groszek zielony (mrożony), mięta (świeża), olej rzepakowy, por, sok z cytryny, ziemniaki.

13. Orientalna sałatka z pieczonym kalafiorom, komosą ryżową i orzechami

Składniki: fasolka szparagowa, kalafior, komosa ryżowa, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, pomidory koktajlowe, szczypiorek

Alergeny: **orzechy**

14. Gulasz z dynią, czerwoną fasolą i mozzarellą

Składniki: cebula, czosnek, dynia, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), ksylitol, mielona papryka chili, natka pietruszki, olej kokosowy, papryka czerwona, papryka słodka (mielona, wędzona), passata pomidorowa (przecier), pomidory z puszki, ryż basmati, seler naciowy, ser mozzarella.

Alergeny: **mleko, seler**

15. Kotleciki drobiowo-wieprzowe + kasza gryczana z marchewką i brokułami

Składniki: brokuł, cebula, czosnek, imbir mielony, jaja kurze, kasza gryczana, koper ogrodowy, mąka kokosowa, marchew, mielona słodka papryka, mięso mielone z podudzia indyka, natka pietruszki, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, sól, suszone pomidory, zioła prowansalskie, łopatka wieprzowa.

Alergeny: **jaja**

16. Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym

Składniki: cebula, czosnek granulowany, filet z piersi kurczaka, jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy, natka pietruszki, ogórek zielony (długi), papryka czerwona, pomidor, roszponka, tortilla orkiszowa (mąka orkiszowa, woda, olej słonecznikowy, sól, naturalny aromat).

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

17. Czekoladowy jogurt z musem malinowym i granolą

Składniki: jogurt naturalny (1,5% tł.), maliny (mrożone), migdały w płatkach, odżywka białkowa (WPC), orzechy włoskie, płatki jaglane, płatki orkiszowe (pełnoziarniste), płatki owsiane

Alergeny: **mleko, orzechy, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

18. Sałatka z tuńczykiem i oliwkami + pieczywo chrupkie

Składniki: cebula czerwona, koper ogrodowy, natka pietruszki, oliwa z oliwek, oliwki zielone (marynowane), pomidory koktajlowe, rukola, sałata lodowa, tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym), pieczywo chrupkie wieloziarniste (pełnoziarnista mąka żytnia, płatki owsiane, brązowe nasiona lnu, żółte nasiona lnu, nasiona sezamu).

Alergeny: **ryby, sezam, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

19. Spaghetti bolognese

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy), oliwa z oliwek, pomidory z puszki, seler naciowy, ser parmezan, makaron spaghetti pełnoziarnisty.

Alergeny: **mleko, seler, jaja zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

20. Koktajl jagoda-banan-szpinak

Składniki: banan, jagody czarne (mrożone), miód pszczeli, mleko ryżowe naturalne bio, szpinak.

21. Pęczak ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą

Składniki: czosnek, kasza jęczmienna (pęczak), kurkuma, olej rzepakowy, oregano (suszone), ser feta, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), szpinak.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

22. Ryż smażony z marchewką, pieczarkami, cukinią i kurczakiem

Składniki: cebula, cukinia, czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), imbir, marchew, oliwa z oliwek, pieczarki, ryż basmati, sos sojowy ciemny, szpinak.

Alergeny: **soja.**

23. Jajko sadzone z pieczonymi ziemniaczkami i fasolką szparagową

Składniki: fasolka szparagowa, jaja kurze, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, rozmaryn, sól himalajska, ziemniaki.

Alergeny: **jaja.**

24. Pęczak z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i fetą

Składniki: czosnek, kasza jęczmienna (pęczak), kurkuma, olej rzepakowy, oregano (suszone), ser feta, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), szpinak, tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym), kasza jęczmienna (pęczak).

Alergeny: **mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

25. Owsianka chałwowa z jagodami

Składniki: jagody czarne, kardamon, mleko ryżowe naturalne bio, odżywka białkowa (WPC), płatki owsiane, sól himalajska, syrop klonowy, tahini, woda.

Alergeny: **sezam, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

26. Warzywne muffinki z zielonym sosem jogurtowym

Składniki: jaja kurze, jogurt naturalny (1,5% tł.), mąka owsiana bezglutenowa, mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista), olej rzepakowy, papryka czerwona, papryka zielona, proszek do pieczenia, ser parmezan, serek wiejski (light), suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), szczypiorek, szpinak.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

27. Kasza gryczana smażona z indykiem, porem i kurkami

Składniki: cebula, czosnek, filet z piersi indyka (bez skóry), kasza gryczana, kurki, masło extra, por, sos sojowy ciemny, szczypiorek.

Alergeny: **mleko, soja.**

28. Kokosowy pudding chia z mango

Składniki: mango, miód pszczeli, mleczko kokosowe (12%), mleko ryżowe naturalne bio, nasiona chia, wiórki kokosowe.

29. Smalec z białej fasoli z duszoną cebulką i jabłkiem + pieczywo żytnie i sałatka

Składniki: cebula, cebula czerwona, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól) , fasola biała (konserwowa), jabłko, musztarda, ogórki kiszane, olej rzepakowy.

Alergeny: **gorczyca, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

30. Indyk po chińsku z ryżem

Składniki: czosnek, filet z piersi indyka (bez skóry), imbir, marchew, olej rzepakowy, papryka czerwona, pietruszka, por, ryż basmati, skrobia ziemniaczana, sos sojowy ciemny.

Alergeny: **soja.**

31. Sałatka z kaszą bulgur, kurczakiem, fetą i szparagami

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), kasza bulgur, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, pomidory koktajlowe, rukola, ser feta, sok z cytryny, szczypiorek, szparagi.

Alergeny: **mleko, orzechy, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

32. Jajecznica z suszonymi pomidorami + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurze, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, sól himalajska, suszone pomidory, szczypiorek.

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

33. Kasza gryczana smażona z porem i kurkami + kotleciki z kalafiora

Składniki: bułka tarta, cebula, czosnek, jaja kurze, kalafior, kasza gryczana, kurki, masło extra, masło klarowane, por, sos sojowy ciemny, szczypiorek, wiórki kokosowe.

Alergeny: **jaja, mleko, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

34. Sałatka z jajkiem, mozzarellą i pomidorkami + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurze, miód pszczeli, nasiona słonecznika, ogórek zielony, oliwa z oliwek, pomidory koktajlowe, roszponka, ser mozzarella (kulki), sok z cytryny.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

35. Fit tarta bananowo-czekoladowa

Składniki: banan, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi), masa kakaowa minimum 90%), jaja kurze, ksylitol, mąka jaglana, mąka kokosowa, masło orzechowe, mleczko kokosowe (12%), olej kokosowy, syrop z agawy.

Alergeny: **jaja, orzeszki ziemne (arachidowe), migdały, soja, sezam, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

36. Kalafior po indyjsku z ryżem

Składniki: cebula, curry (sól, kurkuma - 16,2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muszkatołowa, chili), czosnek, imbir mielony, kalafior, kurkuma, mielona papryka chili, mielona słodka papryka, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, pomidory z puszki, ryż basmati, soczewica czerwona.

Alergeny: **gorczyca.**

37. Koktajl dyniowy z pomarańczą i siemieniem lnianym

Składniki: cynamon, dynia, kardamon, miód pszczeli, pomarańcza, siemię lniane, woda.

38. Pęczak z pieczonymi warzywami

Składniki: burak, cebula, kasza jęczmienna (pęczak), marchew, miód pszczeli, ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek, oliwa z oliwek, pestki dyni, pietruszka, sok z cytryny, ziemniaki.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

39. Marokańska sałatka z dorszem

Składniki: cebula, czosnek, dorsz, kasza bulgur, kurkuma, natka pietruszki, oliwa z oliwek, oliwki czarne, papryka słodka (mielona, wędzona), pieprz czarny mielony, pomidor, sok z cytryny.

Alergeny: **ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

40. Sałatka z kaszy gryczanej, kurczaka i warzyw

Składniki: cebula czerwona, filet z piersi kurczaka (bez skóry), groszek zielony (konserwowy), kasza gryczana, kukurydza (konserwowa), musztarda, ogórki konserwowe, oliwa z oliwek, oregano (suszone), papryka czerwona (świeża), sok z cytryny.

Alergeny: **gorczyca.**

41. Pęczak z pieczonymi warzywami i indykiem

Składniki: burak, cebula, filet z piersi indyka (bez skóry), kasza jęczmienna (pęczak), marchew, miód pszczeli, ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek, oliwa z oliwek, pestki dyni, pietruszka, sok z cytryny, ziemniaki.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

42. Jogurt z jagodami goji i kiwi

Składniki: jagody goji (suszone), jogurt naturalny, kiwi, odżywka białkowa (WPC), płatki orkiszowe (pełnoziarniste), płatki owsiane.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

43. Zupa krem pieczarkowa

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, marchew, oliwa z oliwek, pieczarki, pietruszka, por, śmietana 18%, ziemniaki.

Alergeny: **mleko**.

44. Kotlecki z polędwiczki wieprzowej z ziemniakami i pomidorami

Składniki: czosnek, jogurt grecki, musztarda, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, pieprz czarny ziarnisty, polędwica wieprzowa, pomidory koktajlowe, sól himalajska, tymianek, wino białe (półwytrawne), ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, mleko, dwutlenek siarki i siarczyny**.

45. Fit mleczna kanapka

Składniki: ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), jaja kurze, kakao (proszek 11%), ksylitol, mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista), miód pszczeli, mleko spożywcze (1.5 % tł.), odżywka białkowa (WPC), olej kokosowy, otręby owsiane, proszek do pieczenia, ser ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka), serek mascarpone.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

46. Hummus pomidorowy z pieczywem żytnim

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), ciecierzycy (w zalewie), czarnuszka, czosnek, kmin rzymski, oliwa z oliwek, sok z cytryny, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), tahini.

Alergeny: **sezam, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

47. Makaron ryżowy smażony z kurczakiem i brokułami

Składniki: brokuł, czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), makaron ryżowy, oliwa z oliwek, sezam, sos sojowy ciemny, szczypiorek.

Alergeny: **sezam, soja**.

48. Dorsz w sosie koperkowym z kalafiozem

Składniki: dorsz, kalafior, koper ogrodowy, mąka kukurydziana, mleko spożywcze (1.5 % tł.), oliwa z oliwek, ryż basmati, śmietana 12%, jogurt naturalny (1,5% tł.).

Alergeny: **mleko, ryby**.

49. Kotlety z marchwi i pieczarek z pieczonymi ziemniaczkami i pomidorkami koktajlowymi

Składniki: cebula, czosnek, jogurt grecki, mąka ryżowa, marchew, musztarda, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, papryka słodka (mielona, wędzona), pieczarki, pieprz czarny mielony, pieprz czarny ziarnisty,

pomidory koktajlowe, ryż biały, skrobia ziemniaczana, sól himalajska, tymianek, wino białe (półwytrawne), ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, mleko, dwutlenek siarki i siarczyny.**

50. Muffiny z fetą i szpinakiem + sos jogurtowy

Składniki: awokado, cebula, czosnek, jaja kurcze, jogurt naturalny, kolendra (świeża), kukurydza (konserwowa), mleko spożywcze (1.5 % tł.), papryka czerwona, pieprz czarny mielony, ser feta, sól himalajska, szpinak.

Alergeny: **jaja, mleko.**

51. Sernik z kaszą gryczaną

Składniki: budyń w proszku, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi), masa kakaowa minimum 90%; może zawierać **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), ekstrakt waniliowy (bezalkoholowy), erytrol / erytrytol, jaja kurcze, kasza gryczana niepalona (biała), olej kokosowy, twaróg półtłusty.

Alergeny: **jaja, mleko, soja, orzechy arachidowe, orzechy laskowe, migdały, sezam, pszenica.**

52. Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą i kaszą bulgur

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, czosnek, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), filet z piersi kurczaka (bez skóry), kasza bulgur, kolendra (świeża), oliwa z oliwek, orzechy arachidowe, papryka zielona, pomidory z puszki, sól himalajska.

Alergeny: **orzeszki ziemne (arachidowe) , zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

53. Śliwkowo-winogronowe smoothie

Składniki: banan, śliwki, winogrona, woda.

54. Sałatka ziemniaczana z groszkiem i ogórkiem kiszonym

Składniki: cebula czerwona, groszek zielony (konserwowy), jogurt naturalny, koper ogrodowy, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), ogórki kiszone, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko.**

55. Fit burgery wołowe

Składniki: bułka grahamka (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, słód pszenny jasny; produkt może zawierać **soję, sezam, mleko, jaja, gorczycę**), cebula, cukinia, czosnek, jaja kurze, jogurt naturalny (1,5% tł.), mięso wołowe, miód pszczeli, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), natka pietruszki, ogórki konserwowe, oliwa z oliwek, oregano, pomidor, rukola, sok z cytryny.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, sezam.**

56. Sałatka z kaszy jaglanej z cukinią i jajkiem (Na ciepło lub zimno)

Składniki: cebula, cukinia, jaja kurze, jarmuż, kasza jaglana, morele (suszone), olej rzepakowy.

Alergeny: **jaja.**

57. Sałatka ziemniaczana z groszkiem, ogórkiem kiszonym i indykiem (Na zimno)

Składniki: cebula czerwona, filet z piersi indyka (bez skóry), groszek zielony (konserwowy), jogurt naturalny, koper ogrodowy, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), mąka kukurydziana, ogórki kiszone, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko.**

58. Fasolowe burgery

Składniki: bazylia (świeża), bułka grahamka (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, słód pszenny jasny; produkt może zawierać **soję, sezam, mleko, jaja, gorczycę**), bułka tarta, cebula, czosnek, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), jaja kurze, jogurt naturalny (1,5% tł.), marchew, miód pszczeli, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), ogórki konserwowe, oliwa z oliwek, pomidor, rukola, ser mozzarella, sok z cytryny, suszone pomidory.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, sezam.**

59. Jaglanka z cytrynową śliwką

Składniki: cynamon, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi), masa kakaowa minimum 90%; może zawierać **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), erytrol / erytrytol, kasza jaglana, mleczko kokosowe (12%), mleko 1,5% UHT, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku:

wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), śliwki.

Alergeny: **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, sezam, mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, jaja.**

60. Krem z kalafiora z duszonym szpinakiem

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, kalafior, masło extra, oliwa z oliwek, szpinak, ziemniaki.

Alergeny: **mleko.**

61. Makaron ryżowy z mieloną wołowiną i warzywami

Składniki: cebula dymka, czosnek, imbir, makaron ryżowy, mięso wołowe, olej sezamowy, oliwa z oliwek, oregano (suszone), papryczka ostra (chili), papryka czerwona, seler naciowy, sos sojowy ciemny, tymianek.

Alergeny: **seler, sezam, soja.**

62. Brownie z buraków

Składniki: burak gotowany, cynamon, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (**z soi**), masa kakaowa minimum 90%; może zawierać **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), jaja kurze, kakao (proszek 16%), ksylitol, mąka owsiana bezglutenowa, migdały w płatkach, orzechy włoskie, proszek do pieczenia, sól morską

Alergeny: **soja, jaja, orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, włoskie, migdały, sezam, mleko, pszenica.**

63. Sałatka z pęczakiem i tuńczykiem

Składniki: fasola czerwona w zalewie (konserwowa), jogurt naturalny, kasza jęczmienna (pęczak), kukurydza (konserwowa), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), ogórki kiszane, ser feta, soczewica czerwona, tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym).

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

64. Sałatka z pieczonymi batatami, indykiem i jajkiem

Składniki: bataty, filet z piersi indyka (bez skóry), jaja kurze, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, rozspanka, rozmaryn.

Alergeny: **jaja**.

65. Pierś z kurczaka w sosie węgierskim z kaszą jęczmienną

Składniki: esencja bulionu drobiowego (skoncentrowany bulion drobiowy 52% (woda, mięso kurze 1,7%), sól, ekstrakt drożdżowy, aromaty (w tym JĘCZMIENI, JAJA), cukier, tłuszcz kurzy 3%, koncentraty soków z: pora, marchwi, cebuli; skrobia modyfikowana, maltodekstryna, sok z cytryny w proszku, substancja zagęszczająca: guma ksantanowa; pieprz czarny, przeciwutleniacz: wyciągi z rozmarynu; kurkuma), cebula, filet z piersi kurczaka (bez skóry), kasza jęczmienna (perłowa), koncentrat pomidorowy (30%), mąka kukurydziana, masło klarowane, oliwa z oliwek, sos sojowy jasny.

Alergeny: **mleko, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, jaja**.

66. Makaron ryżowy smażony z brokułami i tofu

Składniki: brokuł, czosnek, imbir mielony, makaron ryżowy, mielona papryka chili, olej rzepakowy, pieprz biały, sos sojowy, szczypiorek, tofu naturalne (woda, ziarna soi).

Alergeny: **soja**.

67. Sałatka z pęczakiem i fasolą (Na zimno)

Składniki: fasola czerwona w zalewie (konserwowa), jogurt naturalny, kasza jęczmienna (pęczak), kukurydza (konserwowa), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), ogórki kiszane, ser feta, soczewica czerwona

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

68. Pasta jajeczna z awokado i rzodkiewką + pieczywo i pomidorki z rozspanką

Składniki: awokado, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), czosnek, jaja kurze, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, pomidory koktajlowe, rozspanka, rzodkiewka, sok z cytryny, sól himalajska.

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

69. Proteinowy koktajl orzechowy

Składniki: banan, masło orzechowe, mleko ryżowe naturalne bio, odżywka białkowa (WPC), woda

Alergeny: **orzeszki ziemne (arachidowe), mleko**.

70. Kotleciki z warzywami ze szpinakowym ryżem i kalafiozem

Składniki: bułka tarta, cebula, cukinia, czosnek, jaja kurcze, kalafior, marchew, mięso mielone z podudzia indyka, mięso wołowe (mielone z polędwicy), olej rzepakowy, oliwa z oliwek, ryż basmati, sok z cytryny, sos sojowy ciemny, szczypiorek, szpinak.

Alergeny: **jaja, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

71. Owsiane crumble ze śliwkami

Składniki: cynamon, mąka owsiana (pełnoziarnista), olej kokosowy, płatki owsiane (górskie), śliwki, syrop klonowy.

72. Sałatka z kaszy gryczanej, buraka i fety

Składniki: burak, kasza gryczana, miód pszczeli, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), nasiona słonecznika, oliwa z oliwek, rukola, ser feta, sok z cytryny.

Alergeny: **gorczyca, mleko.**

73. Tortilla z chilli con carne + dip czosnkowy

Składniki: esencja bulionu wołowego (woda, ekstrakt z wołowiny 3,7%), sól, aromaty, ekstrakt drożdżowy, tłuszcz wołowy 1%, koncentrat soku z cebuli, skrobia modyfikowana, kwas: kwas cytrynowy; substancja zagęszczająca: guma ksantanowa; olej słonecznikowy, czosnek, przeciwutleniacz (wyciągi z rozmarynu), cebula, czosnek, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), jogurt naturalny (1,5% tł.), mielona papryka chili, mielona słodka papryka, mięso wołowe (mielone z polędwicy), oliwa z oliwek, oregano (suszone), pieprz czarny mielony, pomidor, sól himalajska, szczypiorek, tortilla orkiszowa (mąka orkiszowa, woda, olej słonecznikowy, sól, naturalny aromat).

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

74. Sałatka makaronowa z gotowanym kurczakiem

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), groszek zielony (konserwowy), jogurt naturalny (1,5% tł.), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), makaron penne, miód pszczeli, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), pomidory koktajlowe, szczypiorek.

75. Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

76. Sałatka z kaszy gryczanej, buraków, kurczaka i fety

Składniki: burak, filet z piersi kurczaka (bez skóry), kasza gryczana, miód pszczeli, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), nasiona słonecznika, oliwa z oliwek, rukola, ser feta, sok z cytryny.

Alergeny: **gorczyca, mleko.**

77. Kotlety marchewkowe z białą fasolą +ryż smażony ze szpinakiem i kalafior (Na ciepło)

Składniki: bułka tarta, cebula, czosnek, fasola biała (konserwowa), imbir, kalafior, kasza jagłana, kolendra (suszone liście), marchew, nasiona słonecznika, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, papryka słodka (mielona, wędzona), ryż basmati, sok z cytryny, sos sojowy ciemny, sos sojowy jasny, szczypiorek, szpinak.

Alergeny: **soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

78. Zapiekana owsianka z czekoladą i malinami

Składniki: banan, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny **(z soi)**), masa kakaowa minimum 90%; może zawierać **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), jaja kurze, maliny, mleko spożywcze (1.5 % tł.), płatki owsiane (górskie), wiórki kokosowe.

Alergeny: **jaja, mleko, orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, sezam, soja.**

79. Zupa krem z pomidorów i papryki z nasionami słonecznika (Na ciepło)

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy (30%), papryka czerwona, pomidory z puszki, nasiona słonecznika.

80. Dorsz teriyaki z soczewicą, szpinakiem i awokado

Składniki: awokado, czosnek, dorsz (filety bez skóry), imbir, miód pszczeli, olej rzepakowy, soczewica czerwona, sos sojowy jasny, szpinak.

Alergeny: **ryby, soja.**

81. Fit Kinder Country

Składniki: agar (suszony), czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny **(z soi)**), masa kakaowa minimum 90%; może zawierać **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), gryka ekspandowana, jogurt grecki, kakao (proszek 11%), masło orzechowe, masło orzechowe z kawałkami orzechów, miód pszczeli, mleczko kokosowe (12%), mleczko kokosowe (21%), odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla

smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), olej kokosowy, proso ekspandowane, ser ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka).

Alergeny: mleko, orzeszki ziemne (arachidowe), zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, orzechy laskowe, migdały, sezam, jaja.

82. Pasta z białej fasoli z kiszonym ogórkiem i słońcem

Składniki: cebula, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słońca, woda, sól), fasola biała (konserwowa), nasiona słońca, natka pietruszki, ogórki kiszane, papryka słodka (mielona, wędzona), pieprz czarny mielony, rozspanka, sól himalajska.

Alergeny: gorczyca, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.

83. Sałatka makaronowa a'la Cezar

Składniki: filet z piersi kurczaka, jogurt naturalny, kukurydza (konserwowa), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzych (7.0%)), makaron łazanki, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), olej rzepakowy (o obniżonej zawartości kwasu erukowego), sałata rzymska.

Alergeny: gorczyca, jaja, mleko.

84. Sałatka cheddar z jajkiem i ziemniakami (Na zimno)

Składnik: jaja kurze, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), nasiona słońca, oliwa z oliwek, pomidory koktajlowe, rozspanka, rukola, ser cheddar, sok z cytryny, ziemniaki.

Alergeny: gorczyca, jaja, mleko.

85. Serek wiejski z warzywami + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słońca, woda, sól), nasiona słońca, ogórek gruntowy, pomidory koktajlowe, rzodkiewka, serek wiejski (light), szczypiorek.

Alergeny: mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.

86. Pudding chia z bananem i musem truskawkowym

Składniki: banan, migdały w płatkach, mleko spożywcze (1.5 % tł.), nasiona chia, truskawki (mrożone).

Alergeny: mleko, orzechy.

87. Uduka z kurczaka z puree ziemniaczanym i surówką z kapusty pekińskiej

Składniki: czosnek, jogurt naturalny (1,5% tł.), kapusta pekińska, masło extra, mięso z podudzia kurczaka (bez skóry), mleko spożywcze (1.5 % tł.), ogórki kiszzone, olej rzepakowy, papryka czerwona (świeża), papryka słodka (mielona, wędzona), pomidor, sos sojowy ciemny, tymianek, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, mleko, soja.**

88. Koktajl z buraka, malin i jabłka

Składniki: burak gotowany, jabłko, maliny (mrożone), mleko ryżowe naturalne bio, siemię lniane, woda.

89. Kasza gryczana smażona z boczkiem i warzywami

Składniki: boczek wieprzowy (bez kości), cukinia, czosnek, groszek zielony (konserwowy), kasza gryczana, por, sos sojowy ciemny, szczypiorek.

Alergeny: **soja.**

90. Sałatka z kaszą bulgur, tuńczykiem i jajkiem

Składniki: jaja kurze, jarmuż, jogurt grecki, kasza bulgur, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), papryka czerwona (świeża), tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym).

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

91. Sałatka makaronowa z indykiem i gorgonzolą (Na zimno)

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), makaron pełnoziarnisty, ocet balsamiczny, papryka czerwona (świeża), pomidory koktajlowe, rukola, sałata masłowa, ser gorgonzola.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

92. Kasza gryczana smażona z kurczakiem i warzywami (Na ciepło)

Składniki: cukinia, czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), groszek zielony (konserwowy), kasza gryczana, olej rzepakowy, por, sos sojowy ciemny, szczypiorek.

Alergeny: **soja.**

93. Tortilla z pesto bazyliowym, mozzarellą i pomidorami

Składniki: pesto zielone z bazylii (bazylia (41,4%), olej słonecznikowy, oliwa z oliwek extra virgin (10%), orzechy nerkowca, sól, parmezan (2,5%) (mleko krowie, sól, podpuszczka), ser pecorino

(mleko owcze , sól, podpuszcza), orzechy piniowe , czosnek), pomidor, rukola, ser mozzarella, tortilla orkiszowa (mąka orkiszowa, woda, olej słonecznikowy, sól, naturalny aromat).

Alergeny: **mleko, orzechy, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

94. Kasza gryczana smażona z tofu i warzywami

Składniki: cukinia, czosnek, groszek zielony (konserwowy), kasza gryczana, por, sos sojowy ciemny, szczypiorek, tofu wędzone (woda, nasiona soi, sól).

Alergeny: **soja.**

95. Czekoladowa owsianka z bananem , rodzynekami i masłem orzechowym

Składniki: banan, kakao (proszek 11%), ksylitol, masło orzechowe, mleko spożywcze, odżywka białkowa WPC (92,3%1, 94,4%2, 97,5%3,5, 100% 4 koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy , kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego.), płatki owsiane, rodzynek, woda.

Alergeny: **mleko, orzeszki ziemne (arachidowe).**

96. Krem brokułowo-ziemniaczany z prażonym boczkem

Składniki: boczek wieprzowy (bez kości), brokuł (mrożony), esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, czosnek, marchew (mrożona), oliwa z oliwek, ziemniaki.

97. Kurczak w kremowym sosie koperkowym z kaszą gryczaną i surówką z jabłka, marchewki i pora

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), filet z piersi kurczaka (bez skóry), jabłko, jogurt naturalny (1,5% tł.), kasza gryczana niepalona (biała), koper ogrodowy, mąka kukurydziana, marchew, masło extra, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), olej rzepakowy, por, śmietanka 30%.

Alergeny: **gorczyca, mleko.**

98. Ciasto jogurtowe z masą jabłkową

Składniki: agar (suszony), jabłko, jaja kurze, jogurt naturalny (1,5% tł.), ksylitol, mąka kukurydziana, mąka z tapioki, miód pszczele, proszek do pieczenia.

Alergeny: **jaja, mleko.**

99. Hummus szpinakowy + pieczywo żytnie i pomidorki

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), ciecierzycy (w zalewie), czosnek, kmin rzymski (kumin), mielona gałka muskatołowa, oliwa z oliwek, pomidory koktajlowe, sok z cytryny, szpinak (świeży), tahini.

Alergeny: **sezam, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

100. Indyk z ryżem, szparagami i pieczarkami

Składniki: cebula, filet z piersi indyka (bez skóry), oliwa z oliwek, pieczarki, ryż brązowy, szparagi.

101. Makaron z łososiem wędzonym i szpinakiem

Składniki: czosnek, makaron penne (pełnoziarnisty), masło klarowane, pieprz czarny mielony, pomidory koktajlowe, szpinak (świeży), łosoś (wędzony).

Alergeny: **mleko, ryby.**

102. Kotlecki z batata i fasoli z kaszą gryczaną i surówką z pora, marchewki i jabłka

Składniki: bataty, cebula, czosnek, fasola biała (konserwowa), jabłko, jogurt naturalny (1,5% tł.), kasza gryczana niepalona (biała), kolendra (suszone liście), marchew, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), nasiona słonecznika, ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek, olej rzepakowy, oregano (suszone), papryka słodka (mielona, wędzona), por, płatki gryczane (błyskawiczne), sezam, sos sojowy ciemny.

Alergeny: **gorczyca, mleko, sezam, soja.**

103. Shakshuka z fasolą i kukurydzą + pieczywo żytnie

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), czosnek, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), jaja kurze, kukurydza (konserwowa), oliwa z oliwek, papryczka ostra (chili), pomidory z puszki (krojone).

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

104. Jesienny koktajl z cynamonem i suszonymi śliwkami

Składniki: banan, cynamon, imbir, maślanka (1.5% tł.), miód pszczele, pomarańcza, śliwki suszone.

Alergeny: **mleko.**

105. Indyk pieczony w rękawie + ziemniaczki i marchewka z groszkiem

Składniki: czosnek, filet z piersi indyka (bez skóry), marchew z groszkiem (mrożona), oliwa z oliwek, papryka słodka (mielona, wędzona), pieprz czarny mielony, sól himalajska, sól morską, sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony, tymianek, ziemniaki.

Alergeny: **soja**.

106. Ciasto kokosowe

Składniki: jaja kurcze, mąka kokosowa (odtłuszczona), miód pszczeli, mleko spożywcze (1.5 % tł.), odżywka białkowa (WPC): 92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego.), olej kokosowy (płynny), proszek do pieczenia.

Alergeny: **jaja, mleko, orzechy**.

107. Libańska zupa z soczewicy

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, czosnek, kolendra (suszone liście), oliwa z oliwek, pomidory z puszki (całe bez skóry), soczewica czerwona.

108. Makaron ryżowy z mieloną wołowiną i warzywami

Składniki: cebula dymka, czosnek, imbir, makaron ryżowy, mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu), olej sezamowy, oliwa z oliwek, oregano (suszone), papryczka ostra (chili), papryka czerwona (świeża), seler naciowy, sos sojowy ciemny, tymianek.

Alergeny: **seler, sezam, soja**.

109. Kurczak z komosą ryżową i brokułami w sosie musztardowym

Składniki: brokuł, filet z piersi kurczaka (bez skóry), komosa ryżowa (Quinoa), kukurydza (konserwowa), mielona papryka chili, mielona słodka papryka, miód pszczeli, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, sól himalajska

Alergeny: **gorczyca**.

110. Libańska zupa z soczewicy z kurczakiem (Na ciepło)

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy, cebula, czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), kolendra (suszone liście), oliwa z oliwek, pomidory z puszki (całe bez skóry), soczewica czerwona.

111. Seitan + ziemniaczki pieczone i marchewka z groszkiem

Składniki: czosnek, marchew z groszkiem (mrożona), olej rzepakowy, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, seitan, sól himalajska, tymianek, ziemniaki.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

112. Jaglanka z bananem i masłem orzechowym

Składniki: banan, erytrol / erytrytol, kasza jaglana, masło orzechowe, mleko spożywcze (1.5 % tł.), syrop klonowy

Alergeny: **mleko, orzeszki ziemne (arachidowe).**

113. Zupa dyniowo-paprykowa z fetą

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, dynia, masło extra, mielona papryka chili, oliwa z oliwek, oregano (suszone), papryka czerwona (mrożona), tymianek, ser feta.

Alergeny: **mleko.**

114. Schab duszony z porem i marchewką z kaszą jęczmienną i buraczkami

Składniki: burak gotowany, czosnek, kasza jęczmienna (perłowa), majeranek, mąka pszenna (typ 750), marchew (mrożona), masło extra, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, por, schab wieprzowy (bez kości), skrobia ziemniaczana, sos sojowy ciemny.

Alergeny: **mleko, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

115. Pieczone jabłka pod kruszonką migdałowo-owsianą

Składniki: ekstrakt waniliowy (alkoholowy), erytrol / erytrytol, jabłko, kardamon, migdały w płatkach, olej kokosowy (stały), płatki owsiane, skórka z pomarańczy.

Alergeny: **orzechy.**

116. Pasta z tuńczyka i twarogu + pieczywo i ogórki kiszone

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), czosnek, jogurt grecki, mielona papryka chili, ogórki kiszone, sok z cytryny, tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym), twaróg półtłusty.

Alergeny: **gorczyca, mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

117. Sałatka z kaszą jaglaną, awokado, papryką, pomidorkami i jajkiem sadzonym

Składniki: awokado, jaja kurze, kasza jaglana, nasiona słonecznika, papryka czerwona (świeża), pomidory koktajlowe, roszponka.

Alergeny: **jaja.**

118. Ryż z kurczakiem, brokułami, papryką i fasolką szparagową

Składniki: brokuł (mrożony), czarnuszka, czosnek, fasolka szparagowa (mrożona), mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry), oliwa z oliwek, papryka czerwona (świeża), ryż basmati

119. Gulasz z soczewicy i warzyw z kaszą jęczmienną

Składniki: bazylia (suszona), esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, czosnek, estragon (suszony), kasza jęczmienna (perłowa), majeranek, marchew, mielona słodka papryka, oregano (suszone), papryka czerwona (świeża), passata pomidorowa (przecier), pieczarki, seler naciowy, soczewica zielona, tymianek.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

120. Twarożek ze szczypiorkiem + chleb żytni i ogórek (Na zimno)

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), czosnek, jogurt naturalny, ogórek zielony (długi), szczypiorek, twaróg półtłusty.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

121. Sałatka z mozzarellą + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), ocet balsamiczny, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, pomidor, rukola, ser mozzarella, sól himalajska.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

122. Koktajl wiśniowo-kakaowy

Składniki: banan, kakao (proszek 16%), mleko ryżowe naturalne bio, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy , kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), wiśnie (bez pestek, mrożone).

Alergeny: **orzechy.**

123. Penne z tuńczykiem, suszonymi pomidorami i kukurydzą

Składniki: czosnek, kukurydza (konserwowa), makaron penne (pełnoziarnisty), natka pietruszki, oliwa z oliwek, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), tuńczyk w oleju.

Alergeny: **ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

124. Pasta z fety i brokułów + pieczywo chrupkie

Składniki: brokuł (mrożony), czosnek, jogurt grecki, oregano (suszone), ser feta, pieczywo chrupkie wieloziarniste (pełnoziarnista mąka żytni, pełnoziarnisty zakwas żytni (pełnoziarnista mąka żytnia, woda), pełnoziarniste płatki owsiane, pełnoziarnista mąka pszenna, pełnoziarnista mąka jęczmienna , drożdże, sól, ekstrakt siodu jęczmiennego, emulgator (lecytyna słonecznikowa). Może zawierać śladowe ilości ziaren **sezamu i mleka**).

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, sezam.**

125. Sałatka z pieczonych ziemniaków z groszkiem, fasolką szparagową i jajkiem (Na zimno)

Składniki: czosnek, fasolka szparagowa (mrożona), groszek zielony (mrożony), jaja kurze, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), ocet winny, oliwa z oliwek, rukola, tymianek, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, jaja.**

126. Kurczak z batatami na guacamole

Składniki: awokado, bataty, cebula, czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), marchew, oliwa z oliwek, papryka czerwona (świeża), pomidor, sok z cytryny.

127. Ziołowy kuskus z indykiem i surówką z białej kapusty

Składniki: bazylia (świeża), cebula, cytryna, czosnek, filet z piersi indyka (bez skóry), kapusta biała, kuskus, marchew, natka pietruszki, ocet balsamiczny, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, sok z cytryny, tymianek

Alergeny: **orzechy**.

128. Penne z tofu, suszonymi pomidorami i kukurydzą

Składniki: czosnek, kukurydza (konserwowa), makaron penne (pełnoziarnisty), natka pietruszki, oliwa z oliwek, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), tofu wędzone (woda, nasiona soi, sól).

Alergeny: **soja**.

129. Owsianka a'la szarlotka z jabłkiem i śliwką suszoną

Składniki: cynamon, jabłko, migdały w płatkach, miód pszczeli, mleko spożywcze (1.5 % tł.), odżywka białkowa WPC (odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), płatki owsiane, śliwki suszone

Alergeny: **mleko, orzechy**.

130. Krem z selera z grzankami i orzechami włoskimi

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), czosnek, estragon (suszony), olej rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, pieprz czarny mielony, por, seler (korzeń), sól himalajska, sos sojowy jasny.

Alergeny: **orzechy, seler, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

131. Pieczony kurczak w marynacie miodowej z kaszą gryczaną i surówką Colesław

Składniki: cebula, chrzan tarty (korzeń chrzanu 75%, cukier, cytryna, woda, sól, olej rzepakowy), curry (sól, kurkuma - 16.2%,kozieradka,kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muskatołowa, chili), jogurt naturalny, kapusta czerwona, kasza gryczana niepalona (biała), marchew, mielona papryka chili, mięso z udek kurczaka (bez skóry), miód pszczeli, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, sok z cytryny, sól himalajska, sos sojowy ciemny.

Alergeny: **gorczyca, mleko, soja**

132. Różowy koktajl truskawkowo-malinowy z nasionami chia

Składniki: banan, maliny (mrożone), nasiona chia, siemię lniane, truskawki, woda.

133. Sałatka makaronowa z brokułem i tofu

Składniki: brokuł, cebula czerwona, jogurt naturalny (1,5% tł.), kukurydza (konserwowa), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), makaron z mąki durum (pełnoziarnisty), pomidory koktajlowe, tofu naturalne (woda, nasiona soi).

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

134. Sałatka z jajkiem, kaszą jęczmienną i suszonymi pomidorami

Składniki: jaja kurze, kasza jęczmienna (pęczak), oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, rzodkiewka, sałata masłowa, sok z cytryny, suszone pomidory, szczypiorek

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

135. Polędwiczka w sosie teriyaki z ryżem i fasolką szparagową

Składniki: czosnek, fasolka szparagowa, imbir, miód pszczeły, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, polędwica wieprzowa (surowa), ryż basmati, sok z limonki, sól himalajska, sos sojowy ciemny

Alergeny: **soja.**

136. Sałatka makaronowa z brokułem i kurczakiem

Składniki: brokuł, cebula czerwona, filet z piersi kurczaka (bez skóry), jogurt naturalny (1,5% tł.), kukurydza (konserwowa), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), makaron z mąki durum (pełnoziarnisty).

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

137. Omlet ze szparagami i serem mozzarella + pieczywo żytnie

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurze (całe), mleko spożywcze (1.5 % tł.), pomidory koktajlowe, ser mozzarella, szczypiorek, szparagi.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

138. Owsiane ciasteczka z suszoną śliwką

Składniki: cynamon, czekolada gorzka, erytrol / erytrytol, jaja kurze (całe), mąka orkiszowa, masło klarowane, proszek do pieczenia, płatki owsiane (górskie), śliwki suszone.

Alergeny: **jaja, mleko.**

139. Polędwiczka pieczona z kaszą pęczak i buraczkami

Składniki: burak gotowany, cukinia, kasza jęczmienna (pęczak), olej rzepakowy, polędwica wieprzowa (surowa).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

140. Krem czekoladowy z banana z malinami

Składniki: banan, kakao (proszek 11%), maliny (mrożone), mleko kokosowe bez cukru.

141. Sałatka hawajska z kurczakiem

Składniki: ananas (w syropie), curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muskatołowa, chili), filet z piersi kurczaka (bez skóry), jogurt naturalny, kukurydza (konserwowa), oliwa z oliwek, ryż jaśminowy, szalotka.

Alergeny: **gorczyca, mleko.**

142. Kotleciki z cytrynowym kuskusem i surówka z ogórka kiszzonego i pora

Składniki: bułka tarta, cebula, cukinia, jaja kurze, jogurt naturalny (1,5% tł.), kuskus, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), marchew, mięso mielone z podudzia indyka (ze skórą), mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy), natka pietruszki, ogórki kiszzone, olej rzepakowy, por, skórka z cytryny (starta), sok z cytryny.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

143. Sałatka z ziemniaczkami pieczonymi, fasolką i kurczakiem

Składniki: cebula czerwona, fasolka szparagowa, filet z piersi kurczaka (bez skóry), miód pszczeli, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), oliwa z oliwek, pomidory koktajlowe, rukola, szpinak (świeży), ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca.**

144. Kaszotto z cukinią, fasolką i tofu

Składniki: cebula, cukinia, fasolka szparagowa (mrożona), kasza jęczmienna (pęczak), oliwa z oliwek, oregano (suszone), sos sojowy ciemny, szczypiorek, tofu naturalne (woda, nasiona soi).

Alergeny: soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.

145. Płatki jaglane na mleku z owocami

Składniki: czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi), masa kakaowa minimum 90%; może zawierać orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja), jagody czarne (mrożone), mleko spożywcze (1.5 % tł.), odżywka białkowa (WPC) (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), płatki jaglane, truskawki (mrożone).

Alergeny: mleko, orzeszki arachidowe, orzechy, sezam, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, jaja.

146. Pasta z cukinii i ciecierzycy + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), ciecierzycy (w zalewie), cukinia, czosnek, granat, kmin rzymski (kumin), kolendra (ziarna), mielona papryka chili, natka pietruszki, sok z cytryny.

Alergeny: zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.

147. Gulasz wołowy na czerwonym winie z purée ziemniaczanym

Składniki: esencja bulionu wołowego (woda, ekstrakt z wołowiny 3,7%), sól, aromaty, ekstrakt drożdżowy, tłuszcz wołowy 1%, koncentrat soku z cebuli, skrobia modyfikowana, kwas: kwas cytrynowy; substancja zagęszczająca: guma ksantanowa; olej słonecznikowy, czosnek, przeciwutleniacz (wyciągi z rozmarynu), cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy (30%), masło extra, mleko spożywcze (1.5 % tł.), natka pietruszki, oliwa z oliwek, pieczarki, por, sos sojowy ciemny, wino czerwone (półwytrawne), wołowina (klasa I ścięgniasta), ziemniaki.

Alergeny: mleko, soja, siarczyny.

148. Sernik z wiśniami

Składniki: banan, budyń w proszku, ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), jaja kurze, jogurt grecki, ksylitol, masło extra, twaróg półtłusty, wiśnie (bez pestek, mrożone).

Alergeny: jaja, mleko.

149. Kremowa zupa z buraków i soczewicy z fetą

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), burak gotowany, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, pestki dyni, ser feta, soczewica czerwona.

Alergeny: **mleko**.

150. Risotto ze szpinakiem, groszkiem i rybą

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, cytryna, dorsz (świeży), groszek zielony (mrożony), koper ogrodowy, masło klarowane, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, ryż krótkoziarnisty (typu arborio), sól himalajska, szpinak (świeży).

Alergeny: **mleko, ryby**.

151. Makaron z oliwkami, suszonymi pomidorami i polędwiczką

Składniki: czosnek, makaron penne (pełnoziarnisty), oliwa z oliwek, oliwki czarne, pieprz czarny mielony, polędwica wieprzowa (surowa), rukola, sól himalajska, suszone pomidory.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

152. Jajko sadzone z purée ziemniaczanym i surówką z kiszzonej kapusty (Na ciepło)

Składniki: cebula, jaja kurze, kapusta kiszona, kminek mielony, marchew, masło extra, mleko spożywcze (1.5 % tł.), natka pietruszki, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, sól himalajska, ziemniaki

Alergeny: **jaja, mleko**.

153. Twarożek z olejem lnianym, rzodkiewką + pieczywo i ogórek z rukolą i słonecznikiem

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jogurt naturalny, nasiona słonecznika, ogórek gruntowy, olej lniany tłoczony na zimno, pieprz czarny mielony, rukola, rzodkiewka, sól himalajska, szczypiorek, twaróg półtłusty.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

154. Koktajl bananowo-śliwkowy z masłem orzechowym

Składniki: banan, jogurt naturalny (1,5% tł.), masło orzechowe, siemię lniane (świeżo mielone), śliwki (bez pestek mrożone), woda

Alergeny: **mleko, orzeszki ziemne (arachidowe).**

155. Sycylijskie pulpeciki z makaronem i sosem pomidorowym

Składniki: bazylia (świeża), esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), kapary, makaron penne (pełnoziarnisty), mielona papryka chili, natka pietruszki, oliwa z oliwek, oliwki czarne, pieprz czarny mielony, pomidory z puszki (krojone), rodzynki, sól himalajska.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

156. Deser chia z borówkami

Składniki: borówki amerykańskie, ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), kakao (proszek 11%), miód pszczeli, mleko spożywcze (1.5 % tł.), nasiona chia.

Alergeny: **mleko.**

157. Pieczone warzywa z ciecierzycą i bulgurem

Składniki: cebula, ciecierzycy (w zalewie), kasza bulgur, kminek mielony, oliwa z oliwek, papryczka ostra (chili), papryka czerwona (świeża), pomidor, szpinak (świeży).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

158. Jajko sadzone z batatami i fasolką szparagową

Składniki: bataty, fasolka szparagowa, jaja kurcze, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, sól himalajska.

Alergeny: **jaja.**

159. Sałatka z indykiem i komosą ryżową

Składniki: curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muszkatołowa, chili), filet z piersi indyka (bez skóry), kolendra (świeża), komosa ryżowa (Quinoa), kukurydza (konserwowa), mielona słodka papryka, olej lniany tłoczony na zimno, olej ryżowy, papryka czerwona (świeża), sól himalajska, sos sojowy ciemny, szpinak (świeży).

Alergeny: **gorczyca, soja.**

160. Wegańskie pulpeciki z makaronem w sosie pomidorowym

Składniki: cebula, cukinia, czosnek, kasza jaglana, kurkuma, makaron penne (pełnoziarnisty), mielona papryka chili, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, pomidory z puszki (krojone), soczewica czerwona, sól himalajska.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

161. Kokosowa owsianka z mango i żurawiną

Składniki: ksylitol, mango, mleko kokosowe bez cukru, płatki owsiane, wiórki kokosowe, żurawina suszona.

162. Zupa krem z ogórków kiszonych

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), czosnek, koper ogrodowy, marchew (mrożona), ogórki kiszone, oliwa z oliwek, pietruszka (korzeń), por, seler (korzeń), śmietana 12%, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, mleko, seler.**

163. Tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, ciecierzycza, czosnek, dynia, imbir, kurkuma, mielona papryka chili, mleczko kokosowe (12%), ryż basmati, szpinak (świeży), pasta curry: czerwone chili suszone (28%), trawa cytrynowa, czosnek, szalotki, sól, skórka limonki kaffir, galangal, ziarno kolendry, kmin, regulator kwasowości (kwas cytrynowy).

164. Czekoladowe batoniki proteinowe (Na zimno)

Składniki: kakao (proszek 11%), masło orzechowe, masło orzechowe z kawałkami orzechów, miód pszczelej, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), olej kokosowy (płynny), żyto ekspandowane.

Alergeny: **orzeszki ziemne (arachidowe), zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, mleko.**

165. Pasta z jajek i groszku + pieczywo i pomidorki

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), groszek zielony (konserwowy), jaja kurze (gotowane), jogurt grecki, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), pomidory koktajlowe, rukola, szczypiorek.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

166. Sałatka z kaszą bulgur, tuńczykiem i jajkiem

Składniki: jaja kurze, jarmuż, jogurt grecki, kasza bulgur, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), papryka czerwona (świeża), tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym).

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

167. Grillowana pierś z kurczaka z pieczonymi ziemniakami i sałatką z pomidorków i mozzarelli

Składniki: cebula czerwona, czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, pomidory koktajlowe, rukola, ser mozzarella (kulki), sól himalajska, tymianek, ziemniaki.

Alergeny: **mleko.**

168. Hummus z dynią + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), ciecierzycy (w zalewie), curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muszkatołowa, chili), czosnek, dynia, kmin rzymski (kumin), kurkuma, mielona papryka chili, oliwa z oliwek, sok z cytryny, tahini

Alergeny: **gorczyca, sezam, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

169. Jogurt z gruszką i rodzynekami

Składniki: gruszka, jogurt naturalny, ksylitol, płatki owsiane, rodzyunki.

Alergeny: **mleko.**

170. Kotleczki wołowe z ziemniaczkami pieczonymi i surówką z pora i ogórka kiszzonego

Składniki: bułka tarta, cebula, cukinia, jaja kurze (całe), jogurt naturalny (1,5% tł.), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), marchew, mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy), natka pietruszki, ogórki

kiszzone, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, por, rozmaryn, sól himalajska, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

171. Chłodnik szpinakowy z ogórkiem, rzodkiewką i ziołami

Składniki: cytryna, czosnek, jogurt naturalny, kefir (1.5% tł.), ogórek gruntowy, rzodkiewka, szpinak (świeży)

Alergeny: **mleko.**

172. Sałatka makaronowa z pomidorkami, oliwkami i fetą

Składniki: cebula, makaron penne (pełnoziarnisty), oliwa z oliwek, oliwki zielone (marynowane), oregano (suszone), pomidory koktajlowe, ser feta.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

173. Risotto z kurczakiem, pieczarkami i porem

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, filet z piersi kurczaka (bez skóry), masło klarowane, pieczarki, pieprz czarny mielony, por, ryż krótkoziarnisty (typu arborio), sól himalajska.

Alergeny: **mleko.**

174. Łosoś z bulgurem i warzywami

Składniki: kasza bulgur, marchew, olej rzepakowy, papryka czerwona (świeża), sos sojowy ciemny, łosoś (świeży).

Alergeny: **ryby, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

175. Sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorkami, oliwkami i fetą

Składniki: cebula, filet z piersi kurczaka (bez skóry), makaron penne (pełnoziarnisty), oliwa z oliwek, oliwki zielone (marynowane), oregano (suszone), pomidory koktajlowe, ser feta.

Alergeny: **mleko.**

176. Kotlety z soczewicy i pieczarek z ziemniaczkami pieczonymi i surówką z ogórka kiszzonego i pora

Składniki: bułka tarta, cebula, czosnek, jaja kurze, jogurt naturalny (1,5% tł.), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), masło extra, natka pietruszki, ogórki kiszane, oliwa z oliwek, pieczarki, pieprz czarny mielony, por, rozmaryn, soczewica czerwona, sól himalajska, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

177. Mango sticky rice

Składniki: mango, miód pszczeli, mleczko kokosowe (12%), ryż jaśminowy, sezam, Sól (biała), woda.

Alergeny: **sezam.**

178. Zupa krem z jarmużu i zielonego groszku

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), cebula, curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muskatołowa, chili), czosnek, groszek zielony (mrożony), jarmuż, mleczko kokosowe (12%), oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, sól (biała).

Alergeny: **gorczyca.**

179. Pikantne piersi z kurczaka z salsą z pomidorów, papryki i awokado + kasza bulgur

Składniki: awokado, cebula czerwona, filet z piersi kurczaka (bez skóry), kasza bulgur, kmin rzymski (kumin), kolendra (świeża), ocet balsamiczny, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, papryka czerwona (świeża), pieprz cayenne, pomidor, skórka z cytryny (starta), sok z limonki, sól (biała).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

180. Twarogowe praliny

Składniki: ekstrakt waniliowy (olej roślinny rzepakowy, aromat), mąka kokosowa, miód pszczeli, odżywka białkowa WPC: odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatkowego (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), płatki owsiane, twaróg półtłusty.

Alergeny: **mleko.**

181. Sałatka z kaszy jęczmiennej z rukolą, pomidorkami i mozzarellą

Składniki: kasza jęczmienna (perłowa), oliwa z oliwek, oregano (suszone), pomidory koktajlowe, rukola, ser mozzarella (kulki), siemię lniane.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

182. Gulasz z indyka z marchewką i suszonymi pomidorami + kasza gryczana

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, czosnek, kasza gryczana niepalona (biała), liść laurowy, marchew, mielona papryka chili, mielona słodka papryka, mięso z podudzia indyka (bez skóry), mleczko kokosowe (12%), natka pietruszki, oliwa z oliwek, oregano (suszone), pieprz czarny mielony, skrobia ziemniaczana, suszone pomidory, ziele angielskie.

183. Sałatka z kaszy jęczmiennej z kurczakiem, rukolą, pomidorkami i mozzarellą (Na zimno)

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), kasza jęczmienna (perłowa), oliwa z oliwek, oregano (suszone), pomidory koktajlowe, rukola, ser mozzarella (kulki), siemię lniane

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

184. Gryczane kaszotto z soczewicą

Składniki: cebula czerwona, curry (sól, kurkuma - 16,2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muskatołowa, chili), kasza gryczana, marchew, olej rzepakowy, papryka czerwona (świeża), soczewica czerwona, sos sojowy ciemny, szpinak.

Alergeny: **gorczyca, soja.**

185. Pasta z wędzonego tofu + pieczywo i ogórek kiszony

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), koper ogrodowy, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), ogórki kiszony, olej lniany tłoczony na zimno, papryka słodka (mielona, wędzona), sok z cytryny, sos sojowy ciemny, tofu wędzone (woda, nasiona soi, sól).

Alergeny: **gorczyca, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

186. Jagodowo-bananowe smoothie

Składniki: banan, jagody czarne (mrożone), jogurt naturalny (1,5% tł.).

Alergeny: **mleko.**

187. Makaron ryżowy z polędwiczką w sosie teriyaki

Składniki: brokuł, cebula, cukier brązowy, fasolka szparagowa, kolendra (świeża), makaron ryżowy, ocet ryżowy, olej sezamowy, orzechy arachidowe, papryczka ostra (chili), polędwica wieprzowa (surowa), sos sojowy ciemny.

Alergeny: **orzeszki ziemne (arachidowe), sezam, soja.**

188. Fit tarta TWIX

Składniki: cynamon, czekolada gorzka (czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny **(z soi)**), masa kakaowa minimum 90%; **może zawierać orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), daktyle suszone, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat), jaja kurcze, mąka kokosowa, mąka migdałowa, masło orzechowe, mleczko kokosowe (12%), odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), olej kokosowy (płynny), sól (biała), syrop z agawy.

Alergeny: **jaja, orzeszki ziemne (arachidowe), orzechy laskowe, migdały, sezam, mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

189. Pieczone warzywa z sosem feta

Składniki: bakłażan (oberżyna), cebula, cukinia, jogurt naturalny (1,5% tł.), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), natka pietruszki, ogórek zielony (długi), oliwa z oliwek, oliwki czarne, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, rukola, ser feta, sok z cytryny, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko.**

190. Sałatka ryżowa z ananasem i kukurydzą + pierś grillowana

Składniki: ananas (w syropie), filet z piersi kurczaka (bez skóry), kolendra (świeża), kukurydza (konserwowa), ogórek gruntowy, olej rzepakowy, ryż basmati, sok z limonki, syrop klonowy.

191. Kurczak w kokosowej panierce + frytki z batatów i ziemniaków i dip pomidorowy

Składniki: bataty, czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), imbir, jaja kurcze, ksylitol, mąka migdałowa, mleko ryżowe naturalne bio, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, pomidory z puszki, skórka z cytryny (starta), sok z cytryny, sól (biała), sól himalajska, tymianek, wiórki kokosowe, ziemniaki.

Alergeny: **jaja**.

192. Makaron ryżowy z seitanem w sosie teriyaki

Składniki: brokuł, cebula, cukier brązowy, fasolka szparagowa, imbir, kolendra (świeża), makaron ryżowy, ocet ryżowy, olej sezamowy, orzechy arachidowe, papryczka ostra (chili), seitan, sos sojowy ciemny.

Alergeny: **orzeszki ziemne (arachidowe), sezam, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

193. Orzechowa kaszka manna z karmelizowaną brzoskwinia

Składniki: brzoskwinia (w syropie), cynamon, kardamon, kasza manna, masło orzechowe, mleko migdałowe naturalne bio, odżywka białkowa WPC (92,3%1, 94,4%2, 97,5%3,5, 100% 4 koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E4141,2,3,5, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu1,2, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu3, aromat1,2,3,5, substancja słodząca: sukraloza1,2,3,5. Może zawierać śladowe ilości **lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego**

Alergeny: **orzechy, orzeszki ziemne (arachidowe), zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, mleko**.

194. Zupa krem z ciecierzycy i pomidorów

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, ciecierzycy (w zalewie), czosnek, kmin rzymski (kumin), kolendra (ziarna), ksylitol, oliwa z oliwek, papryczka ostra (chili), passata pomidorowa (przecier).

195. Schab w sosie musztardowym z fasolką i puree

Składniki: esencja bulion warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, czosnek, fasolka szparagowa (mrożona), masło extra, masło klarowane, miód pszczeli, mleko spożywcze (1.5 % tł.), musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, schab wieprzowy, sól himalajska, ziemniaki.

Alergeny: **gorczyca, mleko**.

196. Jogurt z granolą i winogronem

Składniki: erytrol / erytrytol, jogurt naturalny (1,5% tł.), odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości **lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego**, orzechy włoskie, płatki jaglane, płatki orkiszowe (pełnoziarniste), płatki owsiane, winogron.

Alergeny: **mleko, orzechy.**

197. Jajka sadzone z soczewicą i suszonymi pomidorami + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurze, olej rzepakowy, soczewica zielona, suszone pomidory, szczypiorek, szpinak (świeży).

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

198. Kurczak teriyaki z ryżem i warzywami

Składniki: cebula, czosnek, filet z piersi kurczaka (bez skóry), groszek zielony (mrożony), imbir, kukurydza (konserwowa), miód pszczelej, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, ryż basmati, sok z limonki, sos sojowy ciemny, szczypiorek.

Alergeny: **soja.**

199. Cytrynowo-żółta pieczeń z indyka z kaszą gryczaną i pieczonym kalafior

Składniki: curry (sól, kurkuma - 16,2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muszkatołowa, chili), cytryna, czosnek, czosnek granulowany, filet z piersi indyka, kalafior, kasza gryczana niepalona (biała), koper ogrodowy, kurkuma, olej rzepakowy (tłoczony na zimno), oliwa z oliwek, sezam.

Alergeny: **gorczyca, sezam.**

200. Buraczane burgery

Składniki: burak gotowany, bułka grahamka (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, sód pszenny jasny; produkt może zawierać **soję, sezam, mleko, jaja, gorczycę**), cebula czerwona, czosnek, imbir mielony, jogurt naturalny (1,5% tł.), kasza jaglana, kolendra (ziarna), mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista), miód pszczelej, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), nasiona słonecznika, natka pietruszki, ogórki konserwowe, olej rzepakowy, pieprz cayenne, pomidor, rukola, sezam, sok z cytryny, sos sojowy ciemny.

Alergeny: **gorczyca, mleko, sezam, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

201. Pasta z brokułów i ciecierzycy + pieczywo i pomidorki

Składniki: brokuł (mrożony), cebula, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), ciecierzycy (w zalewie), cytryna, czosnek, natka pietruszki, oliwa z oliwek, pomidory koktajlowe, rozszponka, tahini.

Alergeny: **sezam, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

202. Fasolowo-daktylowe brownie z malinami

Składniki: cynamon, daktyle suszone, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), jaja kurcze, kakao (proszek 11%), maliny (mrożone), olej kokosowy (stały), orzechy włoskie, proszek do pieczenia

Alergeny: **jaja, orzechy.**

203. Tagliatelle z suszonymi pomidorami, łososiem i szpinakiem

Składniki: bazylia (suszona), cebula, czosnek, makaron tagliatelle, natka pietruszki, ser parmezan, śmietanka 18%, jogurt naturalny (1,5% tł.), suszone pomidory, szpinak (mrożony), łosoś (świeży).

Alergeny: **mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

204. Mango lassi

Składniki: jogurt naturalny (1,5% tł.), kardamon, mango, mleczko kokosowe (12%)

Alergeny: **mleko.**

205. Sałatka na ciepło z brukselką i dynią

Składniki: brukselka (mrożona), dynia, komosa ryżowa (Quinoa), orzechy włoskie, syrop z agawy, szalotka, żurawina suszona.

Alergeny: **orzechy.**

206. Sałatka z bulgurem, indykiem i selerem naciowym

Składniki: ananas (w syropie), curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muszkatołowa, chili), filet z piersi indyka, jogurt grecki, kasza bulgur, kukurydza (konserwowa), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), seler naciowy.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, seler, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

207. Kokosowa owsianka z masłem orzechowym i malinami wg Jadłonomii

Składniki: woda, mleczko kokosowe (12%), maliny (mrożone), płatki owsiane, masło orzechowe, erytrol / erytrytol, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości **lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego**.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies., mleko, orzeszki ziemne (arachidowe)**.

208. Zupa szpinakowa z pestkami dyni

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), szpinak (mrożony), pietruszka (korzeń), cebula, ser feta, czosnek, pestki dyni, oliwa z oliwek, sól himalajska, pieprz czarny mielony, mielona gałka muskatołowa.

Alergeny: **mleko**.

209. Mielone drobiowe z pieczonymi ziemniakami i kalafiorem

Składniki: ziemniaki, kalafior (mrożony), mielony filet z piersi indyka (bez skóry), cebula, jaja kurcze, bułka tarta, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło extra, sól himalajska, czosnek, tymianek, pieprz czarny mielony, czosnek.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

210. Koktajl banan-gruszka-winogron

Składniki: maślanka (1.5% tł.), gruszka, banan, sok z cytryny, cynamon.

Alergeny: **mleko**.

211. Sałatka makaronowa z gotowanym kurczakiem

Składniki: pomidory koktajlowe, filet z piersi kurczaka (bez skóry), makaron penne, kukurydza (konserwowa), jogurt naturalny (1,5% tł.), miód pszczeli, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), szczypiorek.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko**.

212. Roladki z kurczaka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami + kasza gryczana i pieczarki

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), pieczarki, kasza gryczana niepalona (biała), szpinak (świeży), suszone pomidory, ser mozzarella, czosnek, pieprz czarny mielony, sól himalajska, oliwa z oliwek, sól (biała), pieprz czarny mielony.

Alergeny: **mleko**.

213. Indyk gotowany w sosie z zielonym groszkiem i ryżem

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), groszek zielony (mrożony), ryż basmati, cebula, natka pietruszki, masło klarowane, czosnek, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, sól himalajska.

Alergeny: **mleko**.

214. Kotlety z cieciorzki z pieczonymi ziemniakami i kalafiozem

Składniki: ziemniaki (wczesne), kalafior (mrożony), ciecierzycza (w zalewie), szalotka, jaja kurze (całe), kasza kukurydziana, natka pietruszki, bułka tarta, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, czosnek, sól himalajska, czosnek, tymianek, pieprz czarny mielony.

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

215. . Gulasz drobiowy z czerwoną fasolą i batatami

Składniki: bataty, esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, czosnek, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), filet z piersi kurczaka, kolendra (świeża), oliwa z oliwek, orzechy arachidowe, papryka zielona, pomidory z puszki (krojone), sól himalajska.

Alergeny: **orzeszki ziemne (arachidowe)**.

216. . Sałatka na ciepło z brukselką , dynią i kurczakiem

Składniki: brukselka (mrożona), dynia, filet z piersi kurczaka (bez skóry), komosa ryżowa (Quinoa), olej rzepakowy, orzechy włoskie, syrop z agawy, szalotka, żurawina suszona.

Alergeny: **orzechy**.

217. Tagliatelle z suszonymi pomidorami, szpinakiem i gorgonzolą

Składniki: bazylija (suszona), cebula, czosnek, makaron tagliatelle, natka pietruszki, ser gorgonzola, ser parmezan, śmietanka 18%, jogurt naturalny (1,5% tł.), suszone pomidory, szpinak (mrożony).

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

218. Pesto z zielonego groszku z pieczywem i jajkiem

Składniki: groszek zielony (mrożony), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurze (całe), masło extra, sok z cytryny, bazylija (świeża), czosnek.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

219. Jesienny jogurt z prażonymi jabłkami i płatkami owsianymi

Składniki: jogurt naturalny (1,5% tł.), jabłko, płatki owsiane (górskie), odżywka białkowa WPC: (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), migdały w płatkach, cynamon.

Alergeny: **mleko, orzechy.**

220. Kurczak saute z ryżem i warzywami

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), papryka czerwona (świeża), kalafior (mrożony), fasolka szparagowa (mrożona), ryż basmati, oliwa z oliwek.

221. Dietetyczne ciasto marchewkowe

Składniki: mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista), jaja kurze (całe), marchew, miód pszczeli, olej rzepakowy, żurawina suszona, wiórki kokosowe, sok z cytryny, proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy (ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat).

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

222. Sałatka z pęczakiem, tuńczykiem i czerwoną

Składniki: papryka czerwona (świeża), tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym), fasola czerwona w zalewie (konserwowa), ogórek zielony (długi), kasza jęczmienna (pęczak), cebula czerwona, oliwa z oliwek, ocet winny, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), natka pietruszki

Alergeny: gorczyca, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.

223. Grillowana polędwiczka z pieczonymi ziemniaczkami i groszkiem cukrowym

Składniki: ziemniaki, groszek cukrowy, polędwica wieprzowa (surowa), sos sojowy ciemny, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, czosnek, sól himalajska, pieprz czarny mielony, rozmaryn, sól himalajska, pieprz czarny mielony.

Alergeny: soja.

224. Zielona sałatka z brukselką i makaronem ryżowym

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), brokuł (mrożony), brukselka (mrożona), por, makaron ryżowy, sos sojowy jasny, olej rzepakowy, ocet ryżowy, czosnek, mielona papryka chili.

Alergeny: soja.

225. Ratatouille z seitanem i ryżem

Składniki: seitan, cukinia, bakłażan (oberżyna), ryż basmati, pomidory z puszki (całe bez skóry), papryka czerwona (świeża), cebula, natka pietruszki, czosnek, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, sól himalajska, liść laurowy, tymianek.

Alergeny: zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.

226. Pieczone pancakes z jogurtem i owocami

Składniki: mleko UHT (1.5% tł.), jogurt naturalny (1,5% tł.), mąka żytnia (typ 720), truskawki, borówki amerykańskie, jaja kurze (całe), stevia w proszku (stevia), odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), syrop klonowy, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, soda oczyszczona, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat)

Alergeny: jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.

227. Klasyczna ogórkowa z ryżem

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), ogórki kiszzone, ziemniaki, śmietana 18%, ryż biały, cebula, marchew, szczypiorek, masło extra, oliwa z oliwek.

Alergeny: **gorczyca, mleko.**

228. Spaghetti a'la marinara z tuńczykiem

Składniki: tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym), pomidory z puszki (krojone), makaron spaghetti pełnoziarnisty, koncentrat pomidorowy (30%), cebula, oliwa z oliwek, bazylia (suszona), oregano (suszone), tymianek, pieprz czarny mielony, sól himalajska.

Alergeny: **ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

229. Koktajl zielone oczyszczenie

Składniki: woda, banan, szpinak (mrożony), jabłko, ogórek zielony (długi), imbir mielony.

230. Paszтет z soczewicy i marchewki + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), soczewica czerwona, marchew (mrożona), cebula, bułka tarta, olej rzepakowy, sos sojowy ciemny, kmin rzymski (kumin), czarnuszka, natka pietruszki

Alergeny: **soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

231. Sałatka z kaszą jęczmienną, wędzonym łososiem i awokado

Składniki: łosoś (wędzony), kasza jęczmienna (perłowa), awokado, rozponka, sok z cytryny, oliwa z oliwek, miód pszczeli.

Alergeny: **ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

232. Sałatka z kurczakiem i jogurtem

Składniki: mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry), pomidory koktajlowe, rzodkiewka, makaron penne (pełnoziarnisty), jogurt naturalny (1,5% tł.), sałata rzymska, koper ogrodowy, szczypiorek, czosnek.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

233. Spaghetti z sosem pomidorowym i soczewicą

Składniki: pomidor (bez skórki), makaron spaghetti pełnoziarnisty, esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), bakłażan (oberżyna), ser gorgonzola, soczewica zielona, koncentrat pomidorowy (30%), cebula, seler naciowy, marchew, oliwa z oliwek

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, mleko, seler.**

234. Serek wiejski z warzywami + pieczywo

Składniki: serek wiejski (light), pomidory koktajlowe, awokado, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), ogórek gruntowy, nasiona słonecznika, szczypiorek.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

235. Mus z owoców leśnych z nasionami chia

Składniki: jogurt naturalny (1,5% tł.), jagody czarne (mrożone), maliny (grys), mleko 1,5% UHT, truskawki (mrożone), nasiona chia.

Alergeny: **mleko.**

236. Kasza gryczana z oliwkami, suszonymi pomidorami i polędwiczką

Składniki: polędwica wieprzowa (surowa), kasza gryczana niepalona (biała), suszone pomidory, oliwki czarne, rukola, oliwa z oliwek, czosnek, pieprz czarny mielony, sól himalajska.

237. Brownie z czerwonej fasoli

Składniki: banan, fasola czerwona w zalewie (konserwowa), jaja kurze (całe), kakao (proszek 11%), masło orzechowe, miód pszczeły, olej kokosowy (płynny), wiórki kokosowe, proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat).

Alergeny: **jaja, orzeszki ziemne (arachidowe).**

238. Krem z pomidorów z makaronem

Składniki: pomidory z puszk (całe bez skóry), esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cebula, jogurt naturalny, makaron pełnoziarnisty, oliwa z oliwek, czosnek, bazyli (suszona), sól himalajska, pieprz czarny mielony

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

239. Piersi drobiowe w marynacie z plackami z batatów

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), bataty, pomidory koktajlowe, jaja kurze (całe), rukola, cebula, mąka kukurydziana, sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony, olej rzepakowy, czosnek, sezam, czosnek, imbir, olej sezamowy, mielona słodka papryka, mielona papryka chili, mielona gałka muszkatołowa, kurkuma.

Alergeny: jaja, sezam, soja.

240. Ryż z wołowiną i warzywami (Na ciepło)

Składniki: papryka czerwona (świeża), wołowina, por, ryż basmati, szpinak (mrożony), oliwa z oliwek, czosnek.

241. Tortilla z chilli sin carne z dipem czosnkowym

Składniki: pomidory krojone w soku pomidorowym, jogurt naturalny (1,5% tł.), tortilla orkiszowa (mąka orkiszowa, woda, olej słonecznikowy, sól, naturalny aromat), fasola czerwona w zalewie (konserwowa), papryka czerwona (świeża), kukurydza (konserwowa), ser cheddar (pełnotłusty), cebula, czosnek, oliwa z oliwek, szczypiorek, czosnek, pieprz czarny mielony, mielona papryka chili, sól himalajska, oregano (suszone), mielona słodka papryka.

Alergeny: mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.

242. Kaszka manna o smaku szarlotki

Składniki: mleko spożywcze (1.5 % tł.), jabłko, kasza manna, masło orzechowe, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), cynamon.

Alergeny: mleko, orzeszki ziemne (arachidowe), zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.

243. Zupa krem z kukurydzy

Składniki: Kukurydza (konserwowa), esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), marchew (mrożona), cebula, natka pietruszki, masło klarowane.

Alergeny: mleko.

244. Ryż z sosem paprykowym i serem mozzarella

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej

słonecznikowy), ser mozzarella, ryż basmati, papryka czerwona (mrożona), koncentrat pomidorowy (30%), cebula, sos sojowy jasny, masło klarowane, pieprz czarny mielony, mielona papryka chili.

Alergeny: **mleko, soja.**

245. Hummus z warzywami

Składniki: ciecierzycyca (w zalewie), seler naciowy, marchew, tahini, sok z cytryny, oliwa z oliwek, czosnek, kmin rzymski (kumin).

Alergeny: **seler, sezam.**

246. Sałatka z jajkiem, ziemniakami i cheddarem

Składniki: ziemniaki (wczesne), pomidory koktajlowe, jaja kurze (całe), ser cheddar, rukola, rozspanka, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), pestki dyni, oliwa z oliwek, sok z cytryny, szczypiorek.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko.**

247. Makaron ryżowy smażony z kurczakiem, cukinią i marchewką

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), cukinia, marchew, makaron ryżowy, cebula dymka, sos sojowy jasny, mąka kukurydziana, olej rzepakowy, ocet ryżowy, imbir, czosnek.

Alergeny: **soja.**

248. Kotleciki z kaszą gryczaną i buraczkami

Składniki: Burak gotowany, mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy), mięso mielone z podudzia indyka, kasza gryczana niepalona (biała), cebula, cukinia, jaja kurze, marchew, bułka tarta, olej rzepakowy, olej rzepakowy, majeranek.

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

249. Pasta z pieczonej marchewki i fety + pieczywo i ogórek konserwowy

Składniki: marchew (mrożona), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), ogórki kiszzone, ser feta, oliwa z oliwek, czosnek, rozmaryn (świeży), pieprz biały.

Alergeny: **gorczyca, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

250. Jaglane batoniki bounty

Składniki: woda, mleczko kokosowe (12%), kasza jaglana, wiórki kokosowe, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi),

masa kakaowa minimum 90%; może zawierać **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), ksylitol, migdały w płatkach.

Alergeny: **orzechy, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, soja, jaja, sezam, mleko.**

251. Pieczony kurczak w marynacie miodowej z ziemniaczkami i kalafiozem

Składniki: ziemniaki, mięso z udek kurczaka (bez skóry), kalafior (mrożony), sos sojowy ciemny, miód pszczeli, sok z cytryny, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, mielona papryka chili, pieprz czarny mielony, curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muskatołowa, chili), rozmaryn, sól himalajska, pieprz czarny mielony.

Alergeny: **gorczyca, soja.**

252. Wiśniowy koktajl z bananem

Składniki: wiśnie (bez pestek, mrożone), jogurt naturalny (1,5% tł.), banan, woda, nasiona chia, miód pszczeli.

Alergeny: **mleko.**

253. Makaron z sosem pomidorowym, brokułami i tofu

Składniki: passata pomidorowa (przecier), pomidory z puszki (krojone), brokuł, tofu naturalne (woda, ziarna soi), makaron penne (pełnoziarnisty), oliwa z oliwek, czosnek, mielona słodka papryka, pieprz czarny mielony, bazylia (świeża).

Alergeny: **soja, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

254. Roladki drobiowe z pieczarkami i papryką z ryżem i warzywami korzeniowymi

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), seler (korzeń), pietruszka (korzeń), marchew, ryż brązowy, pieczarki, cebula, papryka czerwona (świeża), masło extra, oliwa z oliwek, tymianek

Alergeny: **mleko, seler.**

255. Tortilla z warzywami, jajkiem i sosem czosnkowym

Składniki: jogurt naturalny (1,5% tł.), tortilla orkiszowa (mąka orkiszowa, woda, olej słonecznikowy, sól, naturalny aromat), pomidor, jaja kurze (całe), ogórek zielony (długi), papryka czerwona (świeża), cebula, czosnek, szczypiorek, mielona papryka chili, mielona słodka papryka, pieprz czarny mielony, oregano (suszone), sól himalajska.

alergen: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

256. Makaron z sosem pomidorowym, kurczakiem i brokułami

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), passata pomidorowa (przecier), pomidory z puszeki (krojone), brokuł, makaron penne (pełnoziarnisty), oliwa z oliwek, czosnek, bazylia (świeża), mielona słodka papryka, pieprz czarny mielony.

Alergeny: **zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

257. Wegetariańskie mielone z ziemniaczkami pieczonymi i kalafiorem

Składniki: ziemniaki, kalafior (mrożony), cebula, kotlety sojowe (a'la schabowe), suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), bułka tarta, skrobia ziemniaczana, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, koper ogrodowy, natka pietruszki, rozmaryn, sól himalajska, pieprz czarny mielony, papryka słodka (mielona, wędzona).

Alergeny: **soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

258. Orzechowa jaglanka z bananem

Składniki: mleko migdałowe naturalne bio, banan, kasza jaglana, masło orzechowe, orzechy arachidowe, odżywka białkowa (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), cynamon.

Alergeny: **orzechy, orzeszki ziemne (arachidowe), mleko.**

259. Zupa porowo- ziemniaczana z grzankami

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), ziemniaki, por, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jogurt naturalny, sok z limonki, czosnek, oliwa z oliwek, oliwa z oliwek, kolendra (ziarna), pieprz czarny mielony, sól himalajska.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

260. Shish Kebab z kuskusem i grillowanymi warzywami

Składniki: baranina (udziec), cukinia, papryka żółta, papryka czerwona (świeża), kuskus, cebula czerwona, cebula, oliwa z oliwek, czosnek, natka pietruszki.

Alergeny: **zboża zawierające gluten (kuskus).**

261. Ciasto z żurawiną

Składniki: Jabłko, mąka orkiszowa, banan, jaja kurze (całe), orzechy włoskie, daktyle suszone, żurawina suszona, kakao (proszek 11%), soda oczyszczona.

Alergeny: **jaja, orzechy, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

262. Pasta z pieczonego kalafiora + pieczywo i pomidoroki

Składniki: kalafior (mrożony), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), pomidory koktajlowe, oliwa z oliwek, rozspanka, kurkuma, kmin rzymski (kumin), kolendra (ziarna), papryka słodka (mielona, wędzona), gorczyca, mielona papryka chili.

Alergeny: **gorczyca, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

263. Dorsz z pieczonymi ziemniakami i puree z groszku

Składniki: dorsz (świeży), ziemniaki, groszek zielony (mrożony), masło extra, oliwa z oliwek, cytryna, czosnek, koper ogrodowy.

Alergeny: **mleko, ryby.**

264. Kaszotto z indykiem i warzywami

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), pieczarki, marchew, kasza gryczana niepalona (biała), szpinak (świeży), olej rzepakowy, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony, papryka słodka (mielona, wędzona), czosnek, sól himalajska.

265. Wegeburgery według Jadłonomii

Składniki: bułka grahamka (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, olej rzepakowy, sól, cukier, sód pszenny jasny; produkt może zawierać **soję, sezam, mleko, jaja, gorczycę**), jogurt naturalny (1,5% tł.), pomidor, cebula czerwona, ogórek zielony (długi), sałata lodowa, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), marchew, kasza jaglana, miód pszczele, cebula czerwona, nasiona słonecznika, sezam, bułka tarta, rukola, olej rzepakowy, sok z cytryny, mąka kukurydziana, natka pietruszki, sos sojowy jasny, pieprz czarny mielony, sól (biała), mielona papryka chili, imbir, kolendra (świeża).

Alergeny: **gorczyca, mleko, sezam, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

266. Omlet z suszonymi pomidorami i mozzarellą + pieczywo

Składniki: jaja kurze (całe), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), suszone pomidory, ser mozzarella (kulki), cebula, mleko spożywcze (1.5 % tł.), bazyliia (świeża).

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**

267. Dietetyczny batonik princessa

Składniki: serek chudy homogenizowany, jogurt grecki, wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego), mąka kokosowa, odżywka białkowa (92,3%1, 94,4%2, 97,5%3,5, 100% 4 koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E4141,2,3,5, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu1,2, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu3, aromat1,2,3,5, substancja słodząca: sukraloza1,2,3,5. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), wiórki kokosowe, miód pszczeli, olej kokosowy (stały).

Alergeny: **mleko.**

268. Makaron z sosem pieczarkowym i piersią z kurczaka

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), pieczarki, makaron penne (pełnoziarnisty), jogurt naturalny (1,5% tł.), rukola, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, czosnek

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

269. Smoothie egzotyczne

Składniki: ananas, mango, woda, banan, maliny (mrożone), sok z limonki.

270. Ryż po meksykańsku

Składniki: papryka czerwona (mrożona), passata pomidorowa (przecier), ryż basmati, kukurydza (konserwowa), fasola czerwona w zalewie (konserwowa), cebula czerwona, olej rzepakowy, ksylitol.

271. Łosoś z salsą pomidorową i kaszą gryczaną

Składniki: pomidor, łosoś (świeży), kasza gryczana niepalona (biała), oliwa z oliwek, czosnek, bazyliia (świeża), ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek.

Alergeny: **ryby.**

272. Ryż po meksykańsku z kurczakiem

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), papryka czerwona (mrożona), passata pomidorowa (przecier), ryż basmati, kukurydza (konserwowa), fasola czerwona w zalewie (konserwowa), cebula czerwona, olej rzepakowy, ksylitol.

273. Sałatka z ziemniaczkami pieczonymi i kurczakiem

Składniki: ziemniaki, filet z piersi kurczaka (bez skóry), pomidory koktajlowe, fasolka szparagowa, ziemniaki, cebula czerwona, rukola, szpinak (świeży), musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), oliwa z oliwek, pestki dyni, miód pszczeni.

Alergeny: **gorczyca.**

274. Makaron z pieczarkami, szpinakiem i fetą

Składniki: pieczarki, ser feta, makaron pełnoziarnisty, szpinak (świeży), cebula, śmietana 12%, jogurt naturalny, oliwa z oliwek, czosnek, natka pietruszki, oregano (suszone).

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

275. Owsianka jesienna z gruszką, jabłkiem i płatkami migdałów

Składniki: mleko 1,5% UHT, gruszka, jabłko, płatki owsiane, miód, migdały w płatkach, cynamon.

Alergeny: **mleko, orzechy.**

276. Zupa curry z cukinią + grzanki

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cukinia, mleczko kokosowe (12%), pomidory krojone w soku pomidorowym, cebula, papryka czerwona (mrożona), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), marchew (mrożona), olej kokosowy (płynny), oliwa z oliwek, natka pietruszki, czosnek, curry (sól, kurkuma - 16,2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muskatołowa, chili), imbir.

Alergeny: **gorczyca, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

277. Duszona wołowina z kaszą gryczaną

Składniki: woda, wołowina, cebula, ogórki kiszane, wino czerwone (półwytrawne), kasza gryczana, pieczarki, marchew, olej rzepakowy, ocet balsamiczny.

Alergeny: **gorczyca.**

278. Mannik o smaku masła orzechowego

Składniki: kefir (1.5% tł.), kasza manna, jaja kurze, masło orzechowe, miód pszczeleli, soda oczyszczona

Alergeny: **jaja, mleko, orzeszki ziemne (arachidowe), zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

279. Sałatka z kuskusu z awokado, fetą i pomidorkami koktajlowymi

Składniki: pomidory koktajlowe, awokado, ser feta, kuskus, oliwki czarne, szczypiorek, natka pietruszki, orzechy pinii, oliwa z oliwek, ksylitol, oregano (suszone).

Alergeny: **mleko, orzechy, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

280. Zupa curry z batatami i kurczakiem

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), cukinia, mleczko kokosowe (12%), pomidory krojone w soku pomidorowym, cebula, papryka czerwona (mrożona), olej kokosowy (płynny), oliwa z oliwek, natka pietruszki, czosnek, curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muszkatołowa, chili), imbir, bataty, filet z piersi kurczaka.

Alergeny: **gorczyca.**

281. Makaron ryżowy smażony z brokułami i drobiowym mięsem mielonym

Składniki: brokuł (mrożony), mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry), makaron ryżowy, cebula, sos sojowy jasny, sok z limonki, czosnek, szczypiorek, olej rzepakowy, imbir.

Alergeny: **soja.**

282. Sałatka z kuskusu z kurczakiem, oliwkami i pomidorkami koktajlowymi

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), pomidory koktajlowe, kuskus, oliwki czarne, awokado, szczypiorek, natka pietruszki, oliwa z oliwek, orzechy pinii, ksylitol, oregano (suszone).

Alergeny: **orzechy, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

283. Kotlecki z wędzonego tofu ze szpinakiem + kasza gryczana i surówka Coleslaw

Składniki: tofu wędzone (woda, nasiona soi, sól), kapusta biała, kasza gryczana niepalona (biała), papryka czerwona (świeża), cebula, szpinak (świeży), marchew, jogurt naturalny (1,5% tł.), cebula, szpinak (świeży), natka pietruszki, mąka kukurydziana, sos sojowy jasny, siemię lniane (świeżo mielone), musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), sok z cytryny, curry (sól,

kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muszkatołowa, chili), oliwa z oliwek, sok z cytryny, czosnek, tymianek.

Alergeny: **gorczyca, mleko, soja.**

284. Pasta pomidorowo-paprykowa + pieczywo żytnie

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), papryka czerwona (świeża), suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), cebula, oliwa z oliwek, natka pietruszki, czosnek, bazylia (świeża), rukola, pieprz czarny mielony, sól himalajska, mielona papryka chili.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

285. Koktajl śliwkowo-jabłkowy

Składniki: woda, jabłko, banan, śliwki suszone, kakao (proszek 11%).

286. Mintaj pieczony w marynacie sezamowej z ryżem i fasolką szparagową

Składniki: mintaj (świeży), fasolka szparagowa (mrożona), ryż basmati, sezam, oliwa z oliwek, ocet ryżowy, sos rybny, tymianek, imbir, cynamon, kurkuma.

Alergeny: **ryby, sezam.**

287. Malinowe ptasie mleczko z chia

Składniki: mleczko kokosowe (12%), maliny (grys), mleko spożywcze (1.5 % tł.), ksylitol, nasiona chia, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat), agar (suszony), syrop klonowy.

Alergeny: **mleko.**

288. Tajska zupa orzechowa z makaronem sojowym

Składniki: woda, mleczko kokosowe (12%), papryka zielona, masło orzechowe, marchew (mrożona), makaron sojowy, sok z limonki, sos sojowy jasny, olej kokosowy (płynny), czosnek, curry, kolendra (świeża), imbir, papryczka ostra (chili)

Alergeny: **gorczyca, orzeszki ziemne (arachidowe), soja.**

289. Kotlecki wołowe + ziemniaki i surówka Coleslaw z sosem curry

Składniki: ziemniaki, noga kurczaka (udo), kapusta biała, papryka czerwona (świeża), marchew, jogurt naturalny (1,5% tł.), cebula, szpinak (świeży), natka pietruszki, oliwa z oliwek, czosnek, sok z cytryny, curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski,

gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muskatołowa, chili), mielona słodka papryka, pieprz czarny mielony, sól himalajska.

Alergeny: **gorczyca, mleko.**

290. Kasza gryczana z oliwkami, suszonymi pomidorami i polędwiczką

Składniki: polędwica wieprzowa (surowa), kasza gryczana niepalona (biała), suszone pomidory, oliwki czarne, rukola, oliwa z oliwek, czosnek, pieprz czarny mielony, sól himalajska.

291. Tajska zupa orzechowa z kurczakiem i makaronem sojowym

Składniki: woda, filet z piersi kurczaka (bez skóry), mleczko kokosowe (12%), makaron sojowy, papryka zielona, masło orzechowe, marchew (mrożona), sok z limonki, sos sojowy jasny, olej kokosowy (płynny), czosnek, curry (sól, kurkuma - 16.2%, kozieradka, kolendra - 15,9%, czosnek granulowany, kmin rzymski, gorczyca biała, cynamon, imbir, goździki, papryka słodka, gałka muskatołowa, chili), kolendra (świeża), imbir, papryczka ostra (chili).

Alergeny: **gorczyca, orzeszki ziemne (arachidowe), soja.**

292. Wegetariańska fajita z dipem czosnkowym

Składniki: tortilla orkiszowa (mąka orkiszowa, woda, olej słonecznikowy, sól, naturalny aromat), awokado, jogurt naturalny (1,5% tł.), papryka czerwona (świeża), papryka zielona, papryka żółta, cebula, kotlety sojowe (odtłuszczona mąka sojowa 96%, skrobia ziemniaczana; produkt może zawierać **gluten** oraz **mleko**), sok z cytryny, sos sojowy jasny, czosnek, szczypiorek, kmin rzymski (kumin), kolendra (świeża), papryka słodka (mielona, wędzona).

Alergeny: **mleko, soja, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

293. Pasta jajeczna z porem + pieczywo i pomidoroki

Składniki: pomidory koktajlowe, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurze, por, jogurt naturalny (2% tł.), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), roszonek, ketchup (pomidory (205 g na 100 g ketchupu), cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy), kurkuma, mielona papryka chili.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

294. Koktajl mango-truskawka-ananas-brzoskwinia

Składniki: ananas, brzoskwinia, truskawki (mrożone), mango, sok z cytryny, mięta (świeża).

295. Makaron z pesto bazyliowym, kurczakiem i suszonymi pomidorami

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), makaron tagiatelle, pesto zielone z bazylii (bazylia, czosnek, orzeszki pinii, parmezan, oliwa z oliwek, sól, pieprz), suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone).

Alergeny: **mleko, orzechy, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

296. Zdrowe ciasteczka owsiane z marchewką

Składniki: syrop klonowy, marchew, płatki owsiane (błyskawiczne), mąka owsiana (pełnoziarnista), jaja kurze (całe), olej kokosowy (płynny), cynamon, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat), proszek do pieczenia.

Alergeny: **jaja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

297. Pęczak z warzywami i parmezanem

Składniki: cukinia, papryka czerwona (mrożona), fasola czerwona w zalewie (konserwowa), kasza jęczmienna (pęczak), kukurydza (konserwowa), cebula czerwona, ser parmezan, koncentrat pomidorowy (30%), szczypiorek, olej rzepakowy, czosnek.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**

298. Mielone drobiowe z frytkami z batatów i ziemniaków + marchewka z groszkiem

Składniki: mięso mielone z podudzia indyka, marchew z groszkiem (mrożona), ziemniaki, bataty, cebula, oliwa z oliwek, oliwa z oliwek, natka pietruszki, pieprz czarny mielony, sól himalajska, tymianek.

299. Ryż z wołowiną, papryką i porem

Składniki: papryka czerwona (świeża), wołowina, por, ryż basmati, szpinak (mrożony), oliwa z oliwek, czosnek.

300. Pęczak z indykiem i warzywami

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), cukinia, papryka czerwona (świeża), fasola czerwona w zalewie (konserwowa), kasza jęczmienna (pęczak), kukurydza (konserwowa), cebula czerwona, ser parmezan, koncentrat pomidorowy (30%), szczypiorek, olej rzepakowy, czosnek.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

301. Makaron z pesto bazyliowym, tofu i suszonymi pomidorami

Składniki: tofu naturalne (woda, ziarna soi), makaron tagiatelle, pesto zielone z bazylii, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)

Alergeny: **mleko, orzechy, soja, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

302. Gofry orkiszowo-kokosowe z jogurtem, malinami i masłem orzechowym

Składniki: maliny (mrożone), jogurt naturalny, mąka orkiszowa, mleko migdałowe naturalne bio, mleko kokosowe bez cukru, jaja kurze (całe), masło orzechowe z kawałkami orzechów, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego), masło klarowane, mąka kokosowa (odtłuszczona), erytrol / erytrytol, proszek do pieczenia.

Alergeny: **jaja, mleko, orzechy, orzeszki ziemne (arachidowe), zboża zawierające gluten (orkisz).**

303. Krem z pieczonych ziemniaków i marchewki

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), ziemniaki, marchew (mrożona), cebula, śmietana 18%, oliwa z oliwek, czosnek.

Alergeny: **mleko.**

304. Kurczak w sosie curry z ryżem i warzywami

Składniki: mięso z udek kurczaka (bez skóry), mleczko kokosowe (12%), pomidory krojone w soku pomidorowym, marchew (mrożona), ryż brązowy, bataty, fasolka szparagowa (mrożona), cebula czerwona, czosnek, imbir.

305. Krem czekoladowy z banana z wiśniami

Składniki: banan, wiśnie (bez pestek, mrożone), mleko kokosowe bez cukru, kakao (proszek 11%).

306. Twarożek z olejem lnianym i rzodkiewką + pieczywo

Składniki: twaróg półtłusty, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), rzodkiewka, jogurt naturalny, olej lniany tłoczony na zimno, szczypiorek, pieprz czarny mielony, sól himalajska.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

307. Makaron z kurkami i kurczakiem

Składniki: kurki, filet z piersi kurczaka (bez skóry), esencja bulionu warzywnego: (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), mleko 1,5% UHT, makaron penne (pełnoziarnisty), cebula, masło extra, czosnek.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

308. Kasza orkiszowa z tuńczykiem i warzywami

Składniki: tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym), cukinia, papryka czerwona (świeża), kasza orkiszowa, marchew, seler naciowy, cebula, oliwa z oliwek, bazylia (świeża), sól (biała), szafran.

Alergeny: **ryby, seler, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

309. Kotleciki sojowe w sosie curry z ryżem i warzywami

Składniki: pomidory krojone w soku pomidorowym, mleczko kokosowe (12%), marchew (mrożona), ryż brązowy, bataty, fasolka szparagowa (mrożona), cebula czerwona, kotlety sojowe (odtłuszczona mąka sojowa 96%, skrobia ziemniaczana; produkt może zawierać **gluten** oraz **mleko**), olej rzepakowy, czosnek, imbir.

Alergeny: **soja, mleko, zboża zawierające gluten.**

310. Omlet warzywny + pieczywo żytnie

Składniki: jaja kurze (całe), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), papryka czerwona (mrożona), por, cukinia, ser parmezan, mleko spożywcze (1.5 % tł.), masło klarowane, szczypiorek.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

311. Dietetyczny sernik

Składniki: twaróg chudy, banan, jaja kurze (całe), jogurt grecki, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi), masa kakaowa minimum 90%; może zawierać **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), miód pszczeli, budyń w proszku, proszek do pieczenia.

Alergeny: **jaja, mleko, soja, orzechy, sezam, zboża zawierają gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

312. Chili con carne z makaronem

Składniki: pomidory z puszki (krojone), mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy), fasola czerwona w zalewie (konserwowa), papryka czerwona (mrożona), makaron penne (pełnoziarnisty), cebula, kukurydza (konserwowa), olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy (30%), ksylitol.

Alergeny: **zboża zawierają gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

313. Marchewkowe smoothie

Składniki: pomarańcza, mleko ryżowe naturalne bio, banan, marchew (mrożona), jagody goji (suszone).

314. Turecka sałatka z kaszy bulgur

Składniki: pomidor, kasza bulgur, ciecierzycy (w zalewie), kukurydza (konserwowa), szalotka, oliwa z oliwek, sok z cytryny, koncentrat pomidorowy (30%), mięta (świeża).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

315. Kurczak pieczony w ziołach z ziemniaczkami i surówką z kapusty pekińskiej

Składniki: ziemniaki, filet z piersi kurczaka (bez skóry), ogórki kiszane, papryka czerwona (świeża), kapusta pekińska, pomidor, olej rzepakowy (tłoczony na zimno), jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy, oliwa z oliwek, zioła prowansalskie, sól himalajska, czosnek, tymianek, pieprz czarny mielony

Alergeny: **gorczyca, mleko.**

316. Indyk z ryżem i warzywami

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), cukinia, papryka czerwona (świeża), pieczarki, ryż basmati, cebula dymka, sos sojowy ciemny, mąka kukurydziana, olej rzepakowy, czosnek, imbir.

Alergeny: **soja.**

317. Sałatka z kurczakiem, ciecierzycą i bulgurem

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), kasza bulgur, pomidor, ciecierzycy (w zalewie), szalotka, kukurydza (konserwowa), oliwa z oliwek, sok z cytryny, koncentrat pomidorowy (30%), mięta (świeża).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

318. Chili sin carne z makaronem

Składniki: pomidory krojone w soku pomidorowym, papryka czerwona (mrożona), marchew, makaron penne (pełnoziarnisty), fasola czerwona w zalewie (konserwowa), kukurydza (konserwowa), cebula, olej rzepakowy, papryka słodka (mielona, wędzona), płatki drożdżowe, czosnek, papryczka ostra (chili).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

319. Kokosowa owsianka z cynamonową śliwką

Składniki: mleko kokosowe bez cukru, mleko ryżowe naturalne bio, śliwki, płatki owsiane, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości **lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego**, miód pszczeły, wiórki kokosowe, cynamon.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

320. Zupa krem z brukselki z czarnym sezamem

Składniki: esencja bulion warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy, brukselka (mrożona), ziemniaki, seler (korzeń), cebula czerwona, marchew (mrożona), pietruszka (korzeń), sezam, olej rzepakowy.

Alergeny: **seler, sezam.**

321. Klefiko z indyka z ziemniakami z rozmarynem

Składniki: ziemniaki, mięso z podudzia indyka (bez skóry), cebula czerwona, oliwa z oliwek, czosnek, sok z cytryny, majeranek, ziele angielskie, sól himalajska, pieprz czarny mielony, rozmaryn, oregano (suszone).

322. Waniliowy jogurt naturalny z domową granolą i winogronem

Składniki: jogurt naturalny (2% tł.), winogrona, żurawina suszona, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości **lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego**, płatki owsiane (górskie), miód pszczeły, wiórki kokosowe, sezam, siemię lniane, rodzynki, olej kokosowy (płynny), migdały w płatkach, nasiona słonecznika, otręby orkiszowe, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat), sól (biała).

Alergeny: **mleko, orzechy, sezam, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz.**

323. Pasta z czarnej fasoli + pieczywo

Składniki: fasola czarna (konserwowa), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), cebula czerwona, oliwa z oliwek, rukola, sok z limonki, czosnek, mielona słodka papryka, mielona papryka chili, kmin rzymski (kumin), kolendra (świeża).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

324. Placki z batatów + sałatka

Składniki: bataty, pomidory koktajlowe, jaja kurze, ser feta, cebula, roszponka, cebula czerwona, mąka kukurydziana, nasiona słonecznika, oliwa z oliwek, czosnek, mielona słodka papryka, mielona papryka chili, mielona gałka muszkatołowa, kurkuma.

Alergeny: **jaja, mleko.**

325. Filet z kurczaka w sosie pomidorowym z tartą mozzarellą i makaronem

Składniki: filet z piersi kurczaka, passata pomidorowa (przecier), pomidory koktajlowe, makaron tagiatelle, ser mozzarella, oliwa z oliwek, syrop klonowy, bazylia (świeża), czosnek.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

326. Risotto z zielonym groszkiem i szparagami + dorsz pieczony

Składniki: szparagi, dorsz (świeży), groszek zielony (mrożony), ryż krótkoziarnisty (typu arborio), cebula, oliwa z oliwek, masło klarowane, cytryna, sól himalajska, pieprz czarny mielony, koper ogrodowy.

Alergeny: **mleko, ryby.**

327. Pasta z czarnej fasoli + pieczywo i pierś gotowana

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), fasola czarna (konserwowa), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), cebula czerwona, oliwa z oliwek, rukola, sok z limonki, czosnek, mielona słodka papryka, mielona papryka chili, kmin rzymski (kumin), kolendra (świeża).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

328. Jajko sadzone z hummusem, pomidorkami koktajlowymi i awokado + pieczywo

Składniki: jaja kurze, pomidory koktajlowe, ciecierzycy (w zalewie), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), awokado, tahini (100% sezam), rukola, sok z cytryny, oliwa z oliwek, sól himalajska, pieprz czarny mielony, czosnek, kmin rzymski.

Alergeny: **jaja, sezam, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

329. Zielony koktajl z selerem, bananem, gruszką i szpinakiem

Składniki: gruszka, banan, woda, seler naciowy, daktyle suszone, szpinak (mrożony), sok z limonki.

Alergeny: **seler**.

330. Bulgur z cukinią, suszonymi pomidorami i serem mozzarella

Składniki: cukinia, ser mozzarella (kulki), kasza bulgur, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), cebula, oliwa z oliwek, czosnek, papryka słodka (mielona, wędzona), mielona papryka chili.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

331. Ciastka szarlotkowe z miodem

Składniki: jabłko, płatki owsiane, miód pszczeni, olej kokosowy (płynny), orzechy włoskie, cynamon, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat), mielona gałka muskatołowa, kardamon, goździki (mielone).

Alergeny: **orzechy, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies**.

332. Zupa z zielonej soczewicy

Składniki: bulion warzywny (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), soczewica zielona, pomidory z puszki (krojone), ziemniaki, seler (korzeń), cebula, marchew, pietruszka (korzeń), oliwa z oliwek, czosnek, kurkuma, imbir mielony, mielona papryka chili, mielona słodka papryka.

Alergeny: **seler**.

333. Sałatka z batatami, kurczakiem i karmelizowaną cebulą

Składniki: bataty, filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry), cebula czerwona, sałata rzymska, ser mozzarella (kulki), ocet balsamiczny, cukier brązowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny.

Alergeny: **mleko**.

334. Łosoś pieczony + bulgur z cukinią, suszonymi pomidorami i serem mozzarella

Składniki: cukinia, łosoś (świeży), kasza bulgur, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), ser mozzarella (kulki), cebula, oliwa z oliwek, czosnek, papryka słodka (mielona, wędzona), mielona papryka chili.

Alergeny: **mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

335. Kasza gryczana smażona z indykiem, porem i kurkami

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), pieczarki, por, kasza gryczana, cebula, sos sojowy ciemny, czosnek, szczypiorek, masło extra.

Alergeny: **mleko, soja.**

336. Zupa z zielonej soczewicy z kurczakiem

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), filet z piersi kurczaka (bez skóry), soczewica zielona, pomidory z puszki (krojone), ziemniaki, seler (korzeń), cebula, marchew, pietruszka (korzeń), oliwa z oliwek, czosnek, kurkuma, imbir mielony, mielona papryka chili, mielona słodka papryka.

Alergeny: **seler.**

337. Dyniowa owsianka z orzechami

Składniki: mleko spożywcze (1.5 % tł.), dynia, płatki owsiane (górskie), miód pszczele, migdały w płatkach, orzechy włoskie, imbir mielony, cynamon, kardamon, sól (biała), mielona gałka muskatołowa, kurkuma.

Alergeny: **mleko, orzechy, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

338. Sałatka z fetą, pomidorkami i kukurydzą

Składniki: pomidory koktajlowe, roszponka, ser feta, kukurydza (konserwowa), cebula czerwona, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód pszczele.

Alergeny: **mleko.**

339. Kurczak po chińsku z makaronem ryżowym

Składniki: mieszanka chińska (kiełki fasoli Mung, marchew, papryka, por, pędy bambusa (11%), grzyby mun (11%), cebula biała, cebula czerwona), filet z piersi kurczaka (bez skóry), makaron ryżowy, sos sojowy ciemny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana.

Alergeny: **soja.**

340. Koktajl jagodowo-kokosowy

Składniki: jabłko, mleko kokosowe bez cukru, mleczko kokosowe (12%), jagody czarne (mrożone), płatki owsiane (górskie), tahini (100% ziarna sezamu).

Alergeny: **sezam, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

341. Pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów + pieczywo

Składniki: fasola czerwona w zalewie (konserwowa), chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), oliwa z oliwek, czosnek, papryka słodka (mielona, wędzona).

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

342. Sałatka makaronowa z indykiem, fetą, pomidorkami i kukurydzą

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), pomidory koktajlowe, ser feta, makaron penne (pełnoziarnisty), roszponka, kukurydza (konserwowa), cebula czerwona, oliwa z oliwek, sok z cytryny, miód pszczeli.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

343. Polędwiczka z pieczarkami, buraczkami i kaszą gryczaną

Składniki: polędwica wieprzowa (surowa), burak, pieczarki, kasza gryczana niepalona (biała), oliwa z oliwek, szczypiorek, czosnek, sól himalajska, bazylia (suszona), zioła prowansalskie, pieprz czarny mielony.

344. Tofu po chińsku z makaronem ryżowym

Składniki: mieszanka chińska (kiełki fasoli Mung, marchew, papryka, por, pędy bambusa (11%), grzyby mun (11%)), tofu naturalne (woda, ziarna soi), makaron ryżowy, sos sojowy ciemny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana.

Alergeny: **soja.**

345. Muffiny jajeczne z kaszą jaglaną, warzywami i sosem jogurtowym

Składniki: jaja kurze, jogurt naturalny (1,5% tł.), kasza jaglana, mleko 1,5% UHT, papryka czerwona (świeża), ser feta, szpinak (świeży), szczypiorek, masło extra, szpinak (świeży).

Alergeny: **jaja, mleko.**

346. Jogurtowiec z wiśniami

Składniki: jaja kurze, jogurt naturalny (1,5% tł.), wiśnie (bez pestek, mrożone), mąka kukurydziana, ksylitol, proszek do pieczenia.

Alergeny: **jaja, mleko.**

347. Fasolka po bretońsku w wersji fit + pieczywo

Składniki: pomidory krojone w soku pomidorowym, fasola biała (konserwowa), kiełbasa z kurczaka, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), cebula, koncentrat pomidorowy (30%), czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól himalajska, pieprz czarny mielony.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

348. Deser chia z malinami

Składniki: mleko spożywcze (1.5 % tł.), maliny (grys), nasiona chia, mleczko kokosowe (21%), miód pszczeli, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat).

Alergeny: **mleko.**

349. Makaron ze szpinakiem, pieczarkami i ciecierzycą

Składniki: pieczarki, makaron pełnoziarnisty, ciecierzycza (w zalewie), szpinak (świeży), suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), czosnek, nasiona słonecznika, oliwa z oliwek.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

350. Risotto z zielonym groszkiem i brokułami

Składniki: esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), filet z piersi kurczaka (bez skóry), brokuł, groszek zielony (mrożony), ryż krótkoziarnisty (typu arborio), cebula, masło klarowane, sól himalajska, pieprz czarny mielony.

Alergeny: **mleko.**

351. Sałatka ziemniaczana z jajkiem i awokado

Składniki: ziemniaki, awokado, jaja kurze, szpinak (świeży), oliwa z oliwek, szczypiorek, kolendra (świeża), sok z cytryny, miód pszczeli, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy).

Alergeny: **gorczyca, jaja.**

352. Makaron z łososiem wędzonym, szpinakiem, pieczarkami i ciecierzycą

Składniki: pieczarki, łosoś (wędzony), makaron pełnoziarnisty, ciecierzycza (w zalewie), szpinak (świeży), suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), czosnek, oliwa z oliwek.

Alergeny: **ryby, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

353. Czekoladowy budyń jaglany z karmelizowaną gruszką

Składniki: mleko spożywcze (1.5 % tł.), gruszka, kasza jaglana, odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości **lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego**), syrop z agawy, kakao (proszek 11%).

Alergeny: **mleko.**

354. Twarożek grani + pieczywo chrupkie i ogórek

Składniki: Twarożek grani (śmietanka pasteryzowana, sól, twaróg), ogórek gruntowy, pieczywo chrupkie wieloziarniste (pełnoziarnista mąka żytnia, pełnoziarnisty zakwas żytni (pełnoziarnista mąka żytnia, woda), pełnoziarniste płatki owsiane, pełnoziarnista mąka pszenna, pełnoziarnista mąka jęczmienna, drożdże, sól, ekstrakt siodu jęczmiennego, emulgator (lecytyna słonecznikowa). Może zawierać śladowe ilości ziaren **sezamu i mleka**), rozspanka, nasiona słonecznika.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies, sezam.**

355. Zupa Paloc z baraniną

Składniki: esencja bulionu wołowego (skoncentrowany bulion wołowy 62% (woda, ekstrakt z wołowiny 3,7%), sól, aromaty, ekstrakt drożdżowy, tłuszcz wołowy 1%, koncentrat soku z cebuli, skrobia modyfikowana, kwas: kwas cytrynowy; substancja zagęszczająca: guma ksantanowa; olej słonecznikowy, czosnek, przeciwutleniacz (wyciągi z rozmarynu), baranina (udziec), ziemniaki, fasolka szparagowa (mrożona), śmietana 12%, cebula, oliwa z oliwek, czosnek, liść laurowy, kminek mielony, sól (biała), papryka słodka (mielona, wędzona).

Alergeny: **mleko.**

356. Kremowy koktajl dyniowy

Składniki: dynia, kefir (1.5% tł.), odżywka białkowa WPC (92,3%¹, 94,4%², 97,5%^{3,5}, 100%⁴ koncentrat białka serwatki (z mleka), stabilizator E414^{1,2,3,5}, regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu^{1,2}, barwnik koszenila dla smaku: wiśnia, truskawka, jagoda, malina, truskawka-banan, wanilia-wiśnia, biała czekolada-wiśnia, wanilia-malina, barwnik ryboflawina dla smaku: wanilia-pomarańcz, barwnik beta-karoten dla smaku: banan, wanilia-brzoskwinia, brzoskwinia, miód, adwokat, chlorek sodu³, aromat^{1,2,3,5}, substancja słodząca: sukraloza^{1,2,3,5}. Może zawierać śladowe ilości **lecytyny, orzechów i innych białek pochodzenia zwierzęcego**), miód pszczeli, cynamon, kurkuma, mielona gałka muszkatołowa.

Alergeny: **mleko**.

357. Sałatka z oliwkami, kuskusem i mozzarellą

Składniki: papryka zielona, pomidor, kuskus, oliwki czarne, ser mozzarella (kulki), cebula czerwona, szczypiorek, oliwa z oliwek, sok z cytryny, czosnek, natka pietruszki, kolendra (świeża), mięta (świeża).

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies**.

358. Burrito z kurczakiem i awokado po meksykańsku + sos czosnkowy

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), tortilla orkiszowa (mąka orkiszowa, woda, olej słonecznikowy, sól, naturalny aromat), awokado, jogurt naturalny (1,5% tł.), ser mozzarella, olej rzepakowy, czosnek, mielona słodka papryka, mielona papryka chili, oregano (suszone), zioła prowansalskie.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten (orkisz)**.

359. Indyk pieczony + frytki z batatów i surówka Coleslaw

Składniki: bataty, filet z piersi indyka (bez skóry), kapusta czerwona, marchew, jogurt naturalny, cebula, sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony, chrzan tarty (korzeń chrzanu 75%, cukier, woda, cytryna, olej rzepakowy, sól), oliwa z oliwek, sól morską, pieprz czarny mielony, papryka słodka (mielona, wędzona), pieprz czarny mielony, sól himalajska, tymianek, sól himalajska.

Alergeny: **mleko, soja**.

360. Fit leczo z indykiem i kaszą pęczak

Składniki: filet z piersi indyka (bez skóry), passata pomidorowa (przecier), kasza jęczmienna (pęczak), cukinia, papryka zielona, papryka czerwona (świeża), papryka żółta, cebula, pieczarki, czosnek, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**.

361. Sałatka z oliwkami, kuskusem, mozzarellą i kurczakiem

Składniki: filet z piersi kurczaka (bez skóry), papryka zielona, kuskus, pomidor, oliwki czarne, ser mozzarella (kulki), cebula czerwona, oliwa z oliwek, szczypiorek, sok z cytryny, mięta (świeża), natka pietruszki, kolendra (świeża), czosnek.

Alergeny: **zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, mleko**.

362. Kotlety z ciecierzycy + frytki z batatów i surówka Coleslaw

Składniki: bataty, kapusta czerwona, ciecierzycyca (w zalewie), marchew, szalotka, jogurt naturalny, cebula, jaja kurze, kasza kukurydziana, natka pietruszki, bułka tarta, chrzan tarty (korzeń chrzanu 75%, cukier, woda, cytryna, olej rzepakowy, sól), oliwa z oliwek, olej rzepakowy, pieprz czarny mielony, sól himalajska, tymianek, czosnek, sól himalajska.

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

363. Pasta jajeczna z ricottą w stylu włoskim + pieczywo

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), jaja kurze, ser ricotta (serwatka z mleka pasteryzowanego, śmietanka, sól), ser edamski (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator (chlorek wapnia), barwnik (annato)), suszone pomidory, jogurt grecki, oliwki czarne, oregano (suszone).

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

364. Fit ciasto ze śliwkami

Składniki: śliwki, mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista), jaja kurze, mleko spożywcze (1.5 % tł.), ksylitol, olej kokosowy (płynny), proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy (olej rzepakowy, aromat), sól (biała).

Alergeny: **jaja, mleko, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

365. Pasta alla cenere

Składniki: mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy), makaron penne, marchew, cebula, seler naciowy, jogurt naturalny (1,5% tł.), śmietana 12%, natka pietruszki.

Alergeny: **mleko, seler, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

366. Zupa krem z marchewki z mlekiem migdałowym

Składniki: marchew (mrożona), esencja bulionu warzywnego (skoncentrowany bulion warzywny 67% (woda, sok (11,3%) z: marchwi, cebuli, pora), sól, ekstrakt drożdżowy, cukier, aromaty, pasternak (1%), skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca (guma ksantanowa), kwas (kwas cytrynowy), czosnek, olej słonecznikowy), mleko migdałowe naturalne bio, soczewica czerwona, cebula, imbir, oliwa z oliwek.

Alergeny: **orzechy.**

367. Kasza gryczana z pieczonymi warzywami i fetą

Składniki: papryka czerwona (świeża), cukinia, bakłażan (oberżyna), cebula, kasza gryczana, ser feta, nasiona słonecznika, oliwa z oliwek.

Alergeny: **mleko.**

368. Sałatka z indykiem, batatem i awokado

Składniki: bataty, filet z piersi indyka (bez skóry), awokado, pomidory koktajlowe, rozszponka, oliwa z oliwek, miód pszczeli, ocet balsamiczny.

369. Pulpety drobiowe z marchewką z puree ziemniaczanym i surówką z kapusty pekińskiej

Składniki: ziemniaki, mięso mielone z podudzia indyka, marchew, ogórki kiszzone, papryka czerwona (świeża), mleko 1,5% UHT, kapusta pekińska, pomidor, jaja kurze, natka pietruszki, olej rzepakowy, jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy, masło extra, sól himalajska, zioła prowansalskie, pieprz czarny mielony.

Alergeny: **gorczyca, jaja, mleko.**

370. Kasza gryczana z kurczakiem, pieczonymi warzywami i serem feta

Składniki: papryka czerwona (świeża), cukinia, filet z piersi kurczaka (bez skóry), bakłażan (oberżyna), cebula, kasza gryczana, ser feta, oliwa z oliwek.

Alergeny: **mleko.**

371. Pasta alla cenere z białą fasolką (Na ciepło)

Składniki: fasola biała, makaron penne, marchew, seler naciowy, cebula, jogurt naturalny (1,5% tł.), olej rzepakowy, natka pietruszki, śmietana 12%.

Alergeny: **mleko, seler, zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

372. Kokosowo-bananowa zapiekanka jaglana z jagodami goji

Składniki: mleczko kokosowe (12%), banan, jaja kurze (całe), płatki jaglane, wiórki kokosowe, czekolada gorzka (miazga kakaowa, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi), masa kakaowa minimum 90%; może zawierać **orzeszki arachidowe, orzechy laskowe, migdały, nasiona sezamu, mleko, pszenicę i jaja**), miód pszczeli, jagody goji (suszone).

Alergeny: **jaja, soja, orzechy, orzeszki arachidowe, sezam, mleko, zboża zawierające gluten (pszenica).**

373. Sałatka z cieciorką

Składniki: ciecierzycyca (w zalewie), papryka czerwona (świeża), papryka zielona, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), oliwa z oliwek, sok z cytryny, natka pietruszki, kmin rzymski (kumin), czosnek, miód pszczeli.

374. Dorsz w sosie koperkowym z kalafiorem

Składniki: dorsz (świeży), kalafior (mrożony), ryż basmati, mleko spożywcze (1.5 % tł.), śmietana 12%, koper ogrodowy, mąka kukurydziana, oliwa z oliwek.

Alergeny: **mleko, ryby.**

375. Koktajl śliwkowy z bananem i jabłkiem

Składniki: śliwki (bez pestek mrożone), woda, jabłko, banan, miód pszczeli, kakao (proszek 11%).

376. Pasta z twarogu i sardynek + pieczywo

Składniki: twaróg półtłusty, chleb żytni pełnoziarnisty (zakwas żytni, mąka żytnia pełnoziarnista, mąka pszenna, ziarna słonecznika, woda, sól), sardynki (w oleju), cebula, ketchup (pomidory (205 g na 100 g ketchupu), cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy), jogurt grecki, passata pomidorowa (przecier)

Alergeny: **mleko, ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

377. Sałatka z kaszą bulgur, ciecierzycą i tuńczykiem

Składniki: tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym), kasza bulgur, papryka czerwona (świeża), papryka zielona, suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone), ciecierzycy (w zalewie), oliwa z oliwek, sok z cytryny, natka pietruszki, kmin rzymski (kumin), czosnek, miód pszczeli.

Alergeny: **ryby, zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies.**

378. Penne z pieczarkami, indykiem i mozzarellą

Składniki: cukinia, polędwiczka z indyka (surowa), pieczarki, cebula, makaron penne (pełnoziarnisty), ser mozzarella (bez tłuszczu), oliwa z oliwek, koper ogrodowy.

Alergeny: **mleko, zboża zawierające gluten tj. pszenica, jęczmień, żyto, owies.**

379. Naleśniki jaglane z pieczarkami, cukinią i cheddarem

Składniki: mleko spożywcze (1.5 % tł.), pieczarki, jaja kurze, cukinia, mąka jaglana, ser cheddar (pełnotłusty), proszek do pieczenia, olej rzepakowy.

Alergeny **jaja, mleko.**

