

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Pasta z tuńczyka, warzywa	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Pomidor, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Tuńczyk w sosie własnym, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Pomidor, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Tuńczyk w sosie własnym, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Pomidor, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Tuńczyk w sosie własnym, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Keto krem z wiśniami i pestkami dyni	Wiśnie, mrożone, Dynia, pestki, łuskane, Erytrytol, Żelatyna, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiśnie, mrożone, Dynia, pestki, łuskane, Erytrytol, Żelatyna, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiśnie, mrożone, Dynia, pestki, łuskane, Erytrytol, Żelatyna, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Curry z kurczakiem i zieloną fasolką, brokuły	Brokuły, Marchew, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona, SEZAM, NASIONA	Brokuły, Marchew, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona, SEZAM, NASIONA	Brokuły, Marchew, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona, SEZAM, NASIONA
<b>Podwieczorek</b> Roladki z szynki z serkiem i orzechami	Szynka kanapkowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Orzechy włoskie, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	Szynka kanapkowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Orzechy włoskie, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	Szynka kanapkowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Orzechy włoskie, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Sałatka Cezar z kurczakiem	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Dynia, pestki, łuskane, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Dynia, pestki, łuskane, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Dynia, pestki, łuskane, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne