

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Sałatka z jajkiem i cheddarem	<p>Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja), Jaja kurze całe, Pomidor, Ser, cheddar pełnotłusty (wiórki), Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Erytrytol, Sok cytrynowy, Musztarda</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja), Jaja kurze całe, Pomidor, Ser, cheddar pełnotłusty (wiórki), Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Erytrytol, Sok cytrynowy, Musztarda</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja), Jaja kurze całe, Pomidor, Ser, cheddar pełnotłusty (wiórki), Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Erytrytol, Sok cytrynowy, Musztarda</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
Drugie śniadanie Caprese	<p>Bazylija świeża, Oliwa z oliwek, Pomidor, SER MOZZARELLA (kulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylija świeża, Oliwa z oliwek, Pomidor, SER MOZZARELLA (kulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Bazylija świeża, Oliwa z oliwek, Pomidor, SER MOZZARELLA (kulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja)</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Obiad Kurczak w sosie pieczeniowym, surówka	<p>Kapusta pekińska, Marchew, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, Masło ekstra, Cebula, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Kapusta pekińska, Marchew, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, Masło ekstra, Cebula, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Kapusta pekińska, Marchew, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, Masło ekstra, Cebula, Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Podwieczorek Pianka owocowa	<p>ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Truskawki, mrożone, Erytrytol, Żelatyna, Jeżyny, mrożone</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Truskawki, mrożone, Erytrytol, Żelatyna, Jeżyny, mrożone</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Truskawki, mrożone, Erytrytol, Żelatyna, Jeżyny, mrożone</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
Kolacja Bowl z szarpanym kurczakiem i sosem spicy mayo	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja), Sezam, nasiona, Kolendra (liście), Ogórek, Papryka czerwona, Majonez z olejem rzepakowym, sos sriracha, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja), Sezam, nasiona, Kolendra (liście), Ogórek, Papryka czerwona, Majonez z olejem rzepakowym, sos sriracha, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Passata pomidorowa (przecier), Czosnek, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzyska, cykorja), Sezam, nasiona, Kolendra (liście), Ogórek, Papryka czerwona, Majonez z olejem rzepakowym, sos sriracha, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne</p>