

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Pasta z tuńczyka z papryką i szczypiorkiem, łódeczki z papryki	Papryka zielona, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Szczypiorek, Papryka czerwona, 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 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Papryka zielona, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Szczypiorek, Papryka czerwona, 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 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Papryka zielona, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Szczypiorek, Papryka czerwona, 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 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Koktajl Bounty	Woda, Wiórki kokosowe, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Erytrytol, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)	Woda, Wiórki kokosowe, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Erytrytol, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)	Woda, Wiórki kokosowe, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Erytrytol, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA)
Obiad Polędwiczka wieprzowa z suszonymi pomidorami, szpinakiem i fetą	Polędwica wieprzowa (surowa), Oliwa z oliwek, Czosnek, Szpinak, mrożony, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Kapusta biała, Papryka zielona, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Polędwica wieprzowa (surowa), Oliwa z oliwek, Czosnek, Szpinak, mrożony, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Kapusta biała, Papryka zielona, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Polędwica wieprzowa (surowa), Oliwa z oliwek, Czosnek, Szpinak, mrożony, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Kapusta biała, Papryka zielona, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Zupa gulaszowa	Oliwa z oliwek, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Wieprzowina, karkówka, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion warzywny	Oliwa z oliwek, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Wieprzowina, karkówka, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion warzywny	Oliwa z oliwek, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Wieprzowina, karkówka, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion warzywny
Kolacja Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, pestkami dyni i dressingiem malinowym	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Dynia, pestki, łuskane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórek, Maliny, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Erytrytol	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Dynia, pestki, łuskane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórek, Maliny, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Erytrytol	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Dynia, pestki, łuskane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórek, Maliny, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Erytrytol