

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Zielony omelet z suszonymi pomidorami i mozzarellą, świeże warzywa	<p>Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Cebula, mrożona, Masa JAJECZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Cebula, mrożona, Masa JAJECZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Pomidor, Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Cebula, mrożona, Masa JAJECZNA, Brokuły, SER GOUDA (MLEKO spożywcze, sól, bakterie fermentacji mlekowej), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Szpinak, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka)</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
Drugie śniadanie Zielone smoothie	Odżywka białkowa, Pomarańcza, Szpinak, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Woda	Odżywka białkowa, Pomarańcza, Szpinak, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Woda	Odżywka białkowa, Pomarańcza, Szpinak, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Woda
Obiad Wołowina w sosie własnym, surówka z białej kapusty z ogórkiem	<p>Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, Kapusta biała, Ogórki kiszane (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, Kapusta biała, Ogórki kiszane (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Pieczarka uprawna, świeża, Pietruszka, liście, Wołowina (topatka), Bulion warzywny, Kapusta biała, Ogórki kiszane (ogórek gruntowy, sól), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Szczypiorek</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>
Podwieczorek Krem sernikowy z nasionami	<p>MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), Erytrytol, SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), Ekstrakt waniliowy, ORZECZY ARACHIDOWE, Stonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), Erytrytol, SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), Ekstrakt waniliowy, ORZECZY ARACHIDOWE, Stonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), Erytrytol, SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), Ekstrakt waniliowy, ORZECZY ARACHIDOWE, Stonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
Kolacja ALE KLOPS z sosem aioli i warzywami	<p>Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Pomidor, Pietruszka, liście, Masa JAJECZNA, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Pomidor, Pietruszka, liście, Masa JAJECZNA, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>Papryka czerwona, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Pomidor, Pietruszka, liście, Masa JAJECZNA, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, mrożona, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, Sok cytrynowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne</p>