

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Pasta z tuńczyka z papryką i szczypiorkiem, łożeczki z papryki	Papryka zielona, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Szczypiorek, Papryka czerwona, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, 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 JAJ, 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 JAJ, 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 Chłodnik z ogórkiem, awokado i koperkiem	Ogórek, Awokado, Koper ogrodowy, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), KEFIR 2% TŁUSZCZU (MLEKO, białka MLEKA, mikroflora kefirowa), Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Szczypiorek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ogórek, Awokado, Koper ogrodowy, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), KEFIR 2% TŁUSZCZU (MLEKO, białka MLEKA, mikroflora kefirowa), Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Szczypiorek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ogórek, Awokado, Koper ogrodowy, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), KEFIR 2% TŁUSZCZU (MLEKO, białka MLEKA, mikroflora kefirowa), Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Szczypiorek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, pestkami dyni i dressingiem malinowym	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Dynia, pestki, łuskane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórek, Maliny, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Erytrytol	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Dynia, pestki, łuskane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórek, Maliny, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Erytrytol	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Dynia, pestki, łuskane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ogórek, Maliny, Oliwa z oliwek, Ocet balsamiczny, Erytrytol