

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Sałatka ryżowa z chorizo, papryką i prażonym słonecznikiem	Roszponka, Ryż biały, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Szcypiorek, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Roszponka, Ryż biały, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Szcypiorek, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Roszponka, Ryż biały, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ostonki wieprzowe), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Papryka czerwona, Szcypiorek, Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Słonecznik, nasiona, łuskane Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Fit bajaderki	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)
Obiad Burger wołowy z karmelizowaną czerwoną cebulą w bułce	BUŁKA PSZENNA HAMBURGEROWA (mąka PSZENNA, woda, MASŁO, MLEKO w proszku pełne, drożdże, masa JAJOWA, cukier, sól, glukoza, kwas askorbinowy), Wołowina udziec mielona, Sałata lodowa, Pomidor, Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Cebula czerwona, Miód pszczeli, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Ocet balsamiczny 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	BUŁKA PSZENNA HAMBURGEROWA (mąka PSZENNA, woda, MASŁO, MLEKO w proszku pełne, drożdże, masa JAJOWA, cukier, sól, glukoza, kwas askorbinowy), Wołowina udziec mielona, Sałata lodowa, Pomidor, Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Cebula czerwona, Miód pszczeli, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Ocet balsamiczny 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	BUŁKA PSZENNA HAMBURGEROWA (mąka PSZENNA, woda, MASŁO, MLEKO w proszku pełne, drożdże, masa JAJOWA, cukier, sól, glukoza, kwas askorbinowy), Wołowina udziec mielona, Sałata lodowa, Pomidor, Ogórki, konserwowe (ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper), Cebula czerwona, Miód pszczeli, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Ocet balsamiczny 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
Obiad II Kurczak w sosie z suszonych pomidorów, bazyliowy kuskus, sałatka			KASZA KUSKUS, Bazylia świeża, Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Sok cytrynowy, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanek ziół), Bulion warzywny, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Pomidor 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 Chrupiąca sałatka rzodkiewką, groszkiem i kielkami	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), JAJA GOTOWANE, Kielki rzodkiewki, Dynia, pestki, łuskane, Rzodkiewka, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Woda Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), JAJA GOTOWANE, Kielki rzodkiewki, Dynia, pestki, łuskane, Rzodkiewka, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Woda Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Kielki rzodkiewki, Dynia, pestki, łuskane, Rzodkiewka, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Miód pszczeli, Woda Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Kolacja Bałkańskie kotleciki, pieczone warzywa, sos tzatziki	Cebula, Czosnek, Masa JAJECZNA, Oliwki czarne, Pietruszka, liście, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Wieprzowina, łopatka, Marchew, Bakłażan, Cukinia, Oliwa z oliwek, Ziemiaki, Czosnek, Ogórek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Czosnek, Masa JAJECZNA, Oliwki czarne, Pietruszka, liście, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Wieprzowina, łopatka, Marchew, Bakłażan, Cukinia, Oliwa z oliwek, Ziemiaki, Czosnek, Ogórek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Czosnek, Masa JAJECZNA, Oliwki czarne, Pietruszka, liście, BUŁKA TARTA (mąka PSZENNA, woda, sól, drożdże), Wieprzowina, łopatka, Marchew, Bakłażan, Cukinia, Oliwa z oliwek, Ziemiaki, Czosnek, Ogórek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne