

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Sałatka z kurczakiem i dressingiem mango-chilli	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Mango, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Mango, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Ogórek, Olej rzepakowy, Mango, Sok cytrynowy, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Jogurtowy pudding chia z ananasek i gorzką czekoladą	Ananas, plastry w syropie, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Nasiona chia, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Nasiona chia, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Nasiona chia, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Gulasz wieprzowy z papryką, kasza gryczana, kapusta kiszona	Kasza gryczana, Kapusta kiszona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, mrożona, Czosnek, Wieprzowina, łopatką, Pomidory z puszki (krojone), Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)	Kasza gryczana, Kapusta kiszona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, mrożona, Czosnek, Wieprzowina, łopatką, Pomidory z puszki (krojone), Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)	Kasza gryczana, Kapusta kiszona, Jabłko, Olej rzepakowy, Cebula, mrożona, Czosnek, Wieprzowina, łopatką, Pomidory z puszki (krojone), Bulion warzywny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta)
Obiad II Kurczak na spaghetti w sosie śmietankowym z cukinią i marchewką			MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew mini, Cukinia, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony 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 Koktajl malinowy z siemieniem lnianym	Maliny, mrożone, Banan, Len, nasiona, Woda, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Banan, Len, nasiona, Woda, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Banan, Len, nasiona, Woda, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Bagietka z pieczonym indykiem, warzywami i sosem musztardowo-miodowym	Bagietka fitnes (mąka PSZENNA, ŻYTNIA, woda, płatki owsiane, siemię lniane, słonecznik, soja, sezam, drożdże, sól), Pomidor, Ogórek, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Tymianek (świeży), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli 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 10. gorczyca i produkty pochodne	Bagietka fitnes (mąka PSZENNA, ŻYTNIA, woda, płatki owsiane, siemię lniane, słonecznik, soja, sezam, drożdże, sól), Pomidor, Ogórek, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Tymianek (świeży), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli 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 10. gorczyca i produkty pochodne	Bagietka fitnes (mąka PSZENNA, ŻYTNIA, woda, płatki owsiane, siemię lniane, słonecznik, soja, sezam, drożdże, sól), Pomidor, Ogórek, Mięso z udźca indyka, bez skóry, Tymianek (świeży), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Miód pszczeli 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 10. gorczyca i produkty pochodne