

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Budda bowl z indykiem, warzywami i sosem sezamowym z chilli	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykorja), ORZECHY ARACHIDOWE, Ananas, plasty w syropie, Marchew, Cukinia, Bakłażan, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne  <b>380,8kcal</b> <b>T:20,5 W:26,0 B:25,4 Bf:4,9</b>	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykorja), ORZECHY ARACHIDOWE, Ananas, plasty w syropie, Marchew, Cukinia, Bakłażan, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne  <b>489,6kcal</b> <b>T:26,4 W:33,5 B:32,6 Bf:6,3</b>	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykorja), ORZECHY ARACHIDOWE, Ananas, plasty w syropie, Marchew, Cukinia, Bakłażan, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%)  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne  <b>489,6kcal</b> <b>T:26,4 W:33,5 B:32,6 Bf:6,3</b>
<b>Drugie śniadanie</b> Sałatka z fetą, kukurydzą i pomidorami	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykorja), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Pomidor, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne  <b>229,7kcal</b> <b>T:15,2 W:16,3 B:8,2 Bf:2,7</b>	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykorja), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Pomidor, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne  <b>331,8kcal</b> <b>T:22,0 W:23,6 B:11,8 Bf:3,9</b>	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykorja), Dynia, pestki, łuskane, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Pomidor, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda)  <b>331,8kcal</b> <b>T:22,0 W:23,6 B:11,8 Bf:3,9</b>
<b>Obiad</b> Eskalopki ze schabu w sosie musztardowym, puree ziemniaczane, surówka z ogórków kiszonych	Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Bulion warzywny, Wieprzowina, schab surowy bez kości, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, Cebula, Ziemiaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>576,2kcal</b> <b>T:31,4 W:30,6 B:43,5 Bf:4,0</b>	Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Bulion warzywny, Wieprzowina, schab surowy bez kości, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, Cebula, Ziemiaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>694,3kcal</b> <b>T:36,8 W:37,6 B:54,3 Bf:4,6</b>	Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Marchew, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Bulion warzywny, Wieprzowina, schab surowy bez kości, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Czosnek, Cebula, Ziemiaki, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne  <b>1 031,6kcal</b> <b>T:52,0 W:57,7 B:85,1 Bf:6,3</b>
<b>Obiad II</b> Curry z kurczakiem i kolorową fasolką, ryż			Roszponka, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Szpinak, Fasolka szparagowa, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bulion warzywny, Olej kokosowy, Mleko kokosowe, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)  <b>805,2kcal</b> <b>T:30,3 W:77,0 B:57,9 Bf:5,2</b>
<b>Podwieczorek</b> Hummus cytrynowy ze słupkami warzyw	SELER NACIOWY, Marchew, Skórka z cytryny, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Oliwa z oliwek  Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne  <b>232,6kcal</b> <b>T:12,4 W:23,0 B:8,1 Bf:9,2</b>	SELER NACIOWY, Marchew, Skórka z cytryny, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Oliwa z oliwek  Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne  <b>328,9kcal</b> <b>T:18,4 W:29,5 B:11,4 Bf:11,7</b>	SELER NACIOWY, Marchew, Skórka z cytryny, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Sok cytrynowy, Czosnek, TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%), Oliwa z oliwek  Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne  <b>328,9kcal</b> <b>T:18,4 W:29,5 B:11,4 Bf:11,7</b>
<b>Kolacja</b> Kąski z kurczaka z sosem orzechowym i orientálną sałatką	Mleko kokosowe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Kminek, Kurkuma, Pasta curry czerwona, Mleko kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Cukier, Ocet jabłkowy, Ogórek, Marchew, Papryka czerwona, ORZECHY ARACHIDOWE  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>385,6kcal</b> <b>T:21,7 W:12,5 B:35,5 Bf:2,6</b>	Mleko kokosowe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Kminek, Kurkuma, Pasta curry czerwona, Mleko kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Cukier, Ocet jabłkowy, Ogórek, Marchew, Papryka czerwona, ORZECHY ARACHIDOWE  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>641,5kcal</b> <b>T:36,4 W:17,7 B:61,0 Bf:3,2</b>	Mleko kokosowe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Kminek, Kurkuma, Pasta curry czerwona, Mleko kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Cukier, Ocet jabłkowy, Ogórek, Marchew, Papryka czerwona, ORZECHY ARACHIDOWE  Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne  <b>523,4kcal</b> <b>T:29,6 W:15,3 B:49,2 Bf:2,9</b>