

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Pasta z kurczakiem, twarogiem i kaparami, warzywa	Papryka zielona, Pomidor, Szcypiorek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Sok z limonki, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Liście limonki Kaffir, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  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 10. gorczyca i produkty pochodne	Papryka zielona, Pomidor, Szcypiorek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Sok z limonki, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Liście limonki Kaffir, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  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 10. gorczyca i produkty pochodne	Papryka zielona, Pomidor, Szcypiorek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Sok z limonki, Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Liście limonki Kaffir, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  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 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Hiszpańska zupa z chorizo	Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Papryka czerwona, SELER NACIOWY, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne osłonki wieprzowe), Pomidory z puszeki (krojone), Kolendra (liście), Woda, Sok z limonki  Alergeny: 9. seler i produkty pochodne	Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Papryka czerwona, SELER NACIOWY, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne osłonki wieprzowe), Pomidory z puszeki (krojone), Kolendra (liście), Woda, Sok z limonki  Alergeny: 9. seler i produkty pochodne	Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Papryka czerwona, SELER NACIOWY, Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne osłonki wieprzowe), Pomidory z puszeki (krojone), Kolendra (liście), Woda, Sok z limonki  Alergeny: 9. seler i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Kurczak garam masala z surówką z kapusty pekińskiej	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Cynamon, Kardamon, Papryczka ostra chili, Garam masala, Olej rzepakowy, Kurkuma, Kapusta pekińska, Ogórek, Marchew, Oliwa z oliwek, Cukinia, Fasolka szparagowa, Oliwa z oliwek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Cynamon, Kardamon, Papryczka ostra chili, Garam masala, Olej rzepakowy, Kurkuma, Kapusta pekińska, Ogórek, Marchew, Oliwa z oliwek, Cukinia, Fasolka szparagowa, Oliwa z oliwek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Cynamon, Kardamon, Papryczka ostra chili, Garam masala, Olej rzepakowy, Kurkuma, Kapusta pekińska, Ogórek, Marchew, Oliwa z oliwek, Cukinia, Fasolka szparagowa, Oliwa z oliwek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Pianka sezamowa z truskawkami	MIGDAŁY W PŁATKACH, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Erytrytol, Żelatyna, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	MIGDAŁY W PŁATKACH, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Erytrytol, Żelatyna, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	MIGDAŁY W PŁATKACH, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Erytrytol, Żelatyna, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), TAHINI pasta (czysty zmielony SEZAM 100%)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Sałatka z kurczakiem, ogórkiem i mozzarellą	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Dynia, pestki, łuskane, Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Dynia, pestki, łuskane, Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Dynia, pestki, łuskane, Ogórek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne