

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Sałatka nicejska z tuńczykiem i kaparami	JAJA GOTOWANE, Oliwki czarne, Pomidory koktajlowe, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	JAJA GOTOWANE, Oliwki czarne, Pomidory koktajlowe, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	JAJA GOTOWANE, Oliwki czarne, Pomidory koktajlowe, TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Kapary (kapary, woda, sól, ocet), Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Kremowa zupa z pomidorów i pieczonej papryki	Pomidory z puszki (krojone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Woda, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Czosnek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Pomidory z puszki (krojone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Woda, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Czosnek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Pomidory z puszki (krojone), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Woda, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Czosnek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Karkówka z duszoną cebulką, surówka z kapusty czerwonej	Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Kapusta czerwona, Marchew, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), 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 10. gorczyca i produkty pochodne	Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Kapusta czerwona, Marchew, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), 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 10. gorczyca i produkty pochodne	Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Kapusta czerwona, Marchew, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), 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 10. gorczyca i produkty pochodne
Podwieczorek Sałatka szpinakowa z grillowaną cukinią i fetą	Szpinak, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Cukinia, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Oliwa z oliwek, Erytrytol, Sok cytrynowy, Ocet balsamiczny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Szpinak, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Cukinia, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Oliwa z oliwek, Erytrytol, Sok cytrynowy, Ocet balsamiczny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Szpinak, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Cukinia, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Oliwa z oliwek, Erytrytol, Sok cytrynowy, Ocet balsamiczny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Kolacja Zapiekanek grecka z cukinią, mięsem i pomidorami	Oliwa z oliwek, Cebula, Czosnek, Papryka czerwona, mrożona, SELER NACIOWY, Wieprzowina, łopatka mielone, Pomidory z puszki (krojone), Cukinia, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Masa JAJECZNA, Rukola, Pomidory koktajlowe Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Oliwa z oliwek, Cebula, Czosnek, Papryka czerwona, mrożona, SELER NACIOWY, Wieprzowina, łopatka mielone, Pomidory z puszki (krojone), Cukinia, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Masa JAJECZNA, Rukola, Pomidory koktajlowe Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Oliwa z oliwek, Cebula, Czosnek, Papryka czerwona, mrożona, SELER NACIOWY, Wieprzowina, łopatka mielone, Pomidory z puszki (krojone), Cukinia, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Masa JAJECZNA, Rukola, Pomidory koktajlowe Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne