

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Sałatka nicejska z indykiem	JAJA GOTOWANE, Oliwki czarne, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kapary, Pomidor, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	JAJA GOTOWANE, Oliwki czarne, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kapary, Pomidor, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	JAJA GOTOWANE, Oliwki czarne, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kapary, Pomidor, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Proteinowy deser chia z malinami	Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, Nasiona chia, Erytrytol, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Odżywka białkowa  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, Nasiona chia, Erytrytol, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Odżywka białkowa  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, Nasiona chia, Erytrytol, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Odżywka białkowa  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Połędwiczka wieprzowa w sosie winno-maślanym, surówka z czerwonej kapusty	Kapusta czerwona, Papryka zielona, Marchew, Olej rzepakowy, Połędwica wieprzowa (surowa), Wino białe, wytrawne, Olej rzepakowy, Czosnek, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta czerwona, Papryka zielona, Marchew, Olej rzepakowy, Połędwica wieprzowa (surowa), Wino białe, wytrawne, Olej rzepakowy, Czosnek, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta czerwona, Papryka zielona, Marchew, Olej rzepakowy, Połędwica wieprzowa (surowa), Wino białe, wytrawne, Olej rzepakowy, Czosnek, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Roladki z szynki z serkiem i orzechami	Pomidory koktajlowe, Szynka kanapkowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ORZECHY WŁOSKIE, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane  Alergeny: 7. mleko 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	Pomidory koktajlowe, Szynka kanapkowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ORZECHY WŁOSKIE, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane  Alergeny: 7. mleko 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	Pomidory koktajlowe, Szynka kanapkowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), ORZECHY WŁOSKIE, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane  Alergeny: 7. mleko 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> Dorsz w sosie chimichurri, pieczone warzywa, kapusta kiszona	Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Pietruszka, liście, Czosnek, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka chilli, Szcypiorek, Oliwa z oliwek, Kapusta kiszona  Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Pietruszka, liście, Czosnek, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka chilli, Szcypiorek, Oliwa z oliwek, Kapusta kiszona  Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Pietruszka, liście, Czosnek, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka chilli, Szcypiorek, Oliwa z oliwek, Kapusta kiszona  Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne