

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Omlet Caprese z dipem szpinakowo-bazyliowym	Masa JAJECZNA, Pomidor, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Szpinak, Bazylia świeża, Sok cytrynowy, Miks sałat (lodowa.fryzjerska,rzmyska, cykoria), Papryka zielona  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Masa JAJECZNA, Pomidor, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Szpinak, Bazylia świeża, Sok cytrynowy, Miks sałat (lodowa.fryzjerska,rzmyska, cykoria), Papryka zielona  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Masa JAJECZNA, Pomidor, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Szpinak, Bazylia świeża, Sok cytrynowy, Miks sałat (lodowa.fryzjerska,rzmyska, cykoria), Papryka zielona  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Zupa cebulowa z tymiankiem	Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula, Czosnek, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Tymianek suszony  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula, Czosnek, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Tymianek suszony  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Cebula, Czosnek, Bulion warzywny, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Tymianek suszony  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Bitki wieprzowe w sosie koperkowym z surówką z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem	Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta pekińska, Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Koper ogrodowy, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Keto maślane ciasteczka cytrynowe	Mąka kokosowa, Erytrytol, Masa JAJECZNA, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Skórka z cytryny  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Mąka kokosowa, Erytrytol, Masa JAJECZNA, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Skórka z cytryny  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne	Mąka kokosowa, Erytrytol, Masa JAJECZNA, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Skórka z cytryny  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Gyros z kurczaka z sosem tzatziki	Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne