

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Bowl z jajkiem, pomidorem i selerem	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja), Pomidor, SELER NACIOWY, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja), Pomidor, SELER NACIOWY, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja), Pomidor, SELER NACIOWY, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), JAJA GOTOWANE, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Erytrytol, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Kokosowy pudding chia z malinami	Erytrytol, Wiórki kokosowe, Maliny, mrożone, Nasiona chia, Mleko kokosowe	Erytrytol, Wiórki kokosowe, Maliny, mrożone, Nasiona chia, Mleko kokosowe	Erytrytol, Wiórki kokosowe, Maliny, mrożone, Nasiona chia, Mleko kokosowe
Obiad Wieprzowina po bałkańsku z bakłażanem, papryką i pieczarkami, kapusta kiszona	Kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), Olej rzepakowy, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Pieczarka uprawna, mrożona, Bakłażan, Czosnek, Pomidory z puszk (krojone), Wieprzowina, łopatka, Cebula, mrożona, Cząber, Oregano suszone, Majeranek, Papryka słodka wędzona	Kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), Olej rzepakowy, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Pieczarka uprawna, mrożona, Bakłażan, Czosnek, Pomidory z puszk (krojone), Wieprzowina, łopatka, Cebula, mrożona, Cząber, Oregano suszone, Majeranek, Papryka słodka wędzona	Kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), Olej rzepakowy, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Pieczarka uprawna, mrożona, Bakłażan, Czosnek, Pomidory z puszk (krojone), Wieprzowina, łopatka, Cebula, mrożona, Cząber, Oregano suszone, Majeranek, Papryka słodka wędzona
Podwieczorek Proteinowe trufle rafaello	SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), Mąka kokosowa, Wiórki kokosowe, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), Mąka kokosowa, Wiórki kokosowe, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), Mąka kokosowa, Wiórki kokosowe, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Chilli con carne, sałatka	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pomidor, Oliwki czarne, Wołowina (łopatka), Pomidory z puszk (krojone), Papryka czerwona, Cebula, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Czosnek, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pomidor, Oliwki czarne, Wołowina (łopatka), Pomidory z puszk (krojone), Papryka czerwona, Cebula, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Czosnek, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Pomidor, Oliwki czarne, Wołowina (łopatka), Pomidory z puszk (krojone), Papryka czerwona, Cebula, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Czosnek, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne