

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Sałatka z kurczakiem, fetą i selerem naciowym	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ser typu Feta, Dynia, pestki, luskane, Seler naciowy, Ogórek, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Oliwa z oliwek, Musztarda, Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 9. seler i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ser typu Feta, Dynia, pestki, luskane, Seler naciowy, Ogórek, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Oliwa z oliwek, Musztarda, Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ser typu Feta, Dynia, pestki, luskane, Seler naciowy, Ogórek, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Oliwa z oliwek, Musztarda, Erytrytol, Sok cytrynowy  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Koktajl green power	Szpinak, Ogórek, Seler naciowy, Woda, Nasiona chia, Pomarańcza	Szpinak, Ogórek, Seler naciowy, Woda, Nasiona chia, Pomarańcza	Szpinak, Ogórek, Seler naciowy, Woda, Nasiona chia, Pomarańcza
<b>Obiad</b> Kurczak w sosie winno-maślanym, surówka z kapusty i ogórka	Kapusta biała, Ogórek, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wino białe, półwytrawne, Masło ekstra, Szpinak, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta biała, Ogórek, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wino białe, półwytrawne, Masło ekstra, Szpinak, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta biała, Ogórek, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wino białe, półwytrawne, Masło ekstra, Szpinak, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Twarożek z bazylią, słupki ogórka i papryki	Ogórek, Papryka czerwona, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Bazylia świeża, Pesto zielone z bazylii (bazylii, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ogórek, Papryka czerwona, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Bazylia świeża, Pesto zielone z bazylii (bazylii, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ogórek, Papryka czerwona, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Bazylia świeża, Pesto zielone z bazylii (bazylii, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Bowl z jajkiem sadzonym, boczkiem i sosem koperkowym	JAJA KURZE CAŁE, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Słonecznik, nasiona, luskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, Koper ogrodowy, 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 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	JAJA KURZE CAŁE, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Słonecznik, nasiona, luskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, Koper ogrodowy, 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 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	JAJA KURZE CAŁE, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Ogórek, Słonecznik, nasiona, luskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Czosnek, Koper ogrodowy, 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 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne