

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Proteinowa jaglanka limonkowo - ananasowa z kokosem	Ananas, plasty w syropie, Wiórki kokosowe, Sok z limonki, Odżywka białkowa, Platki jaglane, Miód pszczełli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Liście limonki Kaffir Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plasty w syropie, Wiórki kokosowe, Sok z limonki, Odżywka białkowa, Platki jaglane, Miód pszczełli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Liście limonki Kaffir Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plasty w syropie, Wiórki kokosowe, Sok z limonki, Odżywka białkowa, Platki jaglane, Miód pszczełli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Liście limonki Kaffir Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plasty w syropie, Wiórki kokosowe, Sok z limonki, Odżywka białkowa, Platki jaglane, Miód pszczełli, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Liście limonki Kaffir Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Arabska sałatka ziemniaczana	Cebula, mrożona, Cukier, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięta świeża, Ziemiaki, Kmin rzymski (kumin), Cynamon	Cebula, mrożona, Cukier, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięta świeża, Ziemiaki, Kmin rzymski (kumin), Cynamon	Cebula, mrożona, Cukier, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięta świeża, Ziemiaki, Kmin rzymski (kumin), Cynamon	Cebula, mrożona, Cukier, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięta świeża, Ziemiaki, Kmin rzymski (kumin), Cynamon
Obiad Gnocchi w sosie z suszonymi pomidorami z pieczonym schabem i surówką z marchewki	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Gnocchi (ziemiaki, woda, mąka pszenna), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Cebula, mrożona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Marchew, Jabłko, Majonez (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko jaj, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Gnocchi (ziemiaki, woda, mąka pszenna), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Cebula, mrożona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Marchew, Jabłko, Majonez (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko jaj, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Gnocchi (ziemiaki, woda, mąka pszenna), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Cebula, mrożona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Marchew, Jabłko, Majonez (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko jaj, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Gnocchi (ziemiaki, woda, mąka pszenna), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Cebula, mrożona, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Marchew, Jabłko, Majonez (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko jaj, musztarda (woda, ocet spirytusowy, gorczyca, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Obiad II Penne marinara z tuńczykiem i oliwkami			SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), MAKARON PENNE (mąka z PSZENICY durum, woda), TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Cebula czerwona, Oliwki czarne, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Pomidory z puszki (krojone), Kapary (kapary, woda, sól, ocet) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne	SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), MAKARON PENNE (mąka z PSZENICY durum, woda), TUŃCZYK W SOSIE WŁASNYM (TUŃCZYK kawałki, olej słonecznikowy, sól), Cebula czerwona, Oliwki czarne, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Pomidory z puszki (krojone), Kapary (kapary, woda, sól, ocet) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne
Podwieczorek Koktajl truskawkowy z białą czekoladą	Truskawki, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Woda, CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Woda, CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Woda, CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Woda, CZEKOLADA BIAŁA (Cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Burrito bowl z mięsem mielonym, czerwoną fasolą, cheddarem i sezamem	Kolendra (liście), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), SEZAM, NASIONA, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Pomidory koktajlowe, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Pomidory z puszki (krojone), Wieprzowina, łopatką (mielona), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Kmin rzymski (kumin) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Kolendra (liście), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), SEZAM, NASIONA, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Pomidory koktajlowe, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Pomidory z puszki (krojone), Wieprzowina, łopatką (mielona), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Kmin rzymski (kumin) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Kolendra (liście), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), SEZAM, NASIONA, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Pomidory koktajlowe, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Pomidory z puszki (krojone), Wieprzowina, łopatką (mielona), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Kmin rzymski (kumin) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Kolendra (liście), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorią), SEZAM, NASIONA, SER CHEDDAR (wiórki) (MLEKO pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, barwnik: annato), Pomidory koktajlowe, Ryż biały, Cebula, mrożona, Czosnek, Fasola czerwona (fasola czerwona, woda, sól), Pomidory z puszki (krojone), Wieprzowina, łopatką (mielona), Kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), Kmin rzymski (kumin) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne