

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 6 posiłków	3000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Sałatka z brokułami, boczkiem i fetą	Boczek wędzony bez kości, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Boczek wędzony bez kości, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Koktajl jagodowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Leczo z wieprzowiną, kuskus	Kuskus perłowy, Cebula, Cukinia, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Passata pomidorowa (przecier), Wieprzowina, łopatką  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	Kuskus perłowy, Cebula, Cukinia, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Passata pomidorowa (przecier), Wieprzowina, łopatką  Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
<b>Obiad II</b> Pieczony kurczak z chilli i miodem, surówka z pekińskiej, ryż brązowy	Ryż brązowy, Kapusta pekińska, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi z kurczaka, Papryczka ostra chili, Miód pszczeli, Czosnek, Tymianek (świeży), Słodki sos chilli	Ryż brązowy, Kapusta pekińska, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi z kurczaka, Papryczka ostra chili, Miód pszczeli, Czosnek, Tymianek (świeży), Słodki sos chilli
<b>Podwieczorek</b> Zupa buraczkowa	Bulion warzywny, Ziemniaki, Sok cytrynowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Czosnek, Cukier, Cebula, Burak  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemniaki, Sok cytrynowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Czosnek, Cukier, Cebula, Burak  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Sałatka z falafellami i sosem miętowym	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kotlecki z ciecierzycy, Pomidor, Ser typu Feta, Cebula czerwona, Papryka żółta, Mięta świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Majonez z olejem rzepakowym, Sok cytrynowy  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kotlecki z ciecierzycy, Pomidor, Ser typu Feta, Cebula czerwona, Papryka żółta, Mięta świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Majonez z olejem rzepakowym, Sok cytrynowy  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne