

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Sałatka z łososiem, fetą, ogórkiem i groszkiem	SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), ŁOSOS, ŚWIEŻY, Ogórek, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Oliwa z oliwek, Miód pszczełli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), ŁOSOS, ŚWIEŻY, Ogórek, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Oliwa z oliwek, Miód pszczełli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), ŁOSOS, ŚWIEŻY, Ogórek, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Oliwa z oliwek, Miód pszczełli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), ŁOSOS, ŚWIEŻY, Ogórek, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Oliwa z oliwek, Miód pszczełli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), ŁOSOS, ŚWIEŻY, Ogórek, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, Oliwa z oliwek, Miód pszczełli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Korzenne trufle czekoladowe	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczełli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Imbir świeży, Przyprawa piernikowa, Cynamon	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczełli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Imbir świeży, Przyprawa piernikowa, Cynamon	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczełli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Imbir świeży, Przyprawa piernikowa, Cynamon	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczełli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Imbir świeży, Przyprawa piernikowa, Cynamon	CZEKOLADA GORZKA (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), Kakao 16%, proszek, Miód pszczełli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól), Imbir świeży, Przyprawa piernikowa, Cynamon
Obiad Soczewica w sosie pomidorowo-kokosowym, kasza bulgur, surówka z ogórka z sezamem	KASZA BULGUR, Soczewica zielona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek, Por, Pomidory z puszki (krojone), Mleko kokosowe, Olej kokosowy, Ogórek, Szcypiorek, SEZAM, NASIONA, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	KASZA BULGUR, Soczewica zielona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek, Por, Pomidory z puszki (krojone), Mleko kokosowe, Olej kokosowy, Ogórek, Szcypiorek, SEZAM, NASIONA, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	KASZA BULGUR, Soczewica zielona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek, Por, Pomidory z puszki (krojone), Mleko kokosowe, Olej kokosowy, Ogórek, Szcypiorek, SEZAM, NASIONA, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	KASZA BULGUR, Soczewica zielona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek, Por, Pomidory z puszki (krojone), Mleko kokosowe, Olej kokosowy, Ogórek, Szcypiorek, SEZAM, NASIONA, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	KASZA BULGUR, Soczewica zielona, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek, Por, Pomidory z puszki (krojone), Mleko kokosowe, Olej kokosowy, Ogórek, Szcypiorek, SEZAM, NASIONA, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Podwieczorek Krem sernikowy z makiem	CZEKOLADA wiórki (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczełli, Mak niebieski Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	CZEKOLADA wiórki (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczełli, Mak niebieski Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	CZEKOLADA wiórki (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczełli, Mak niebieski Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	CZEKOLADA wiórki (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczełli, Mak niebieski Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	CZEKOLADA wiórki (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, lecytyna SOJOWA, aromat: naturalna wanilia), SEREK HOMOGENIZOWANY, homogenizowany, pełnotłusty (SER TWAROGOWY, białka serwatkowe Z MLEKA, białka JAJA kurzego), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Miód pszczełli, Mak niebieski Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Spaghetti z oliwkami, brokułami i fetą	MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Brokuły, Oliwki czarne, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Czosnek, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Brokuły, Oliwki czarne, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Czosnek, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Brokuły, Oliwki czarne, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Czosnek, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Brokuły, Oliwki czarne, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Czosnek, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	MAKARON SPAGHETTI (mąka z PSZENICY durum, woda), Brokuły, Oliwki czarne, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Czosnek, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorsan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne