

Posiłek / potrawa / składniki	LESS GLUTEN NO LACTOSE 1500 kcal	LESS GLUTEN NO LACTOSE 2000 kcal	LESS GLUTEN NO LACTOSE 2500 kcal
Śniadanie Panino z szarpanym indykiem, burakiem marynowanym, rukolą i sosem aioli bez glutenu i laktozy	Ciabatta bezglutenowa 85g BEZGLUTEN, Rukola, Indyk, pieczony, Buraki, gotowane w wodzie, Ser Feta bez laktozy, Sok cytrynowy, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Ocet winny, Olej słonecznikowy, Oliwa z oliwek, Sól biała	Ciabatta bezglutenowa 85g BEZGLUTEN, Rukola, Indyk, pieczony, Buraki, gotowane w wodzie, Ser Feta bez laktozy, Sok cytrynowy, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Ocet winny, Olej słonecznikowy, Oliwa z oliwek, Sól biała	Ciabatta bezglutenowa 85g BEZGLUTEN, Rukola, Indyk, pieczony, Buraki, gotowane w wodzie, Ser Feta bez laktozy, Sok cytrynowy, Czosnek, Jaja kurze całe, Pietruszka, liście, Ocet winny, Olej słonecznikowy, Oliwa z oliwek, Sól biała
II śniadanie Buddha bowl z szynką parmeńską, ananasem, batatami, ciecierzycą i dresingiem tahini	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Bata, Ciecierzycza (w zalewie), curry , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Szynka długodojrzejawąca, Pasta sezamowa , Musztarda, Miód pszczeli, Woda	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Bata, Ciecierzycza (w zalewie), curry , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Szynka długodojrzejawąca, Pasta sezamowa , Musztarda, Miód pszczeli, Woda	Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Bata, Ciecierzycza (w zalewie), curry , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Szynka długodojrzejawąca, Pasta sezamowa , Musztarda, Miód pszczeli, Woda
Obiad Lasagne z wołowiną, warzywami i parmezanem bez glutenu i laktozy	Makaron lasagne bezglutenowy, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Wołowina, rostbef, Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion drobiowy, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka ryżowa, Mleko bezlaktozowe 1,5%	Makaron lasagne bezglutenowy, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Wołowina, rostbef, Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion drobiowy, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka ryżowa, Mleko bezlaktozowe 1,5%	Makaron lasagne bezglutenowy, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Wołowina, rostbef, Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion drobiowy, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka ryżowa, Mleko bezlaktozowe 1,5%
Podwieczorek Koktajl jogurtowy z pomarańczą, bananem i imbirem bez laktozy	Jogurt naturalny bez laktozy, Pomarańcza, Banan, Imbir świeży, Miód pszczeli	Jogurt naturalny bez laktozy, Pomarańcza, Banan, Imbir świeży, Miód pszczeli	Jogurt naturalny bez laktozy, Pomarańcza, Banan, Imbir świeży, Miód pszczeli
Kolacja Sałatka z tuńczyka z ryżem, jajkiem, fasolą, kukurydzą i koprem	Ryż biały, gotowany, Tuńczyk w sosie własnym, Kukurydza, konserwowa, Jaja kurze całe, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Fasola czerwona (konserwowa), Szcypiorek, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy	Ryż biały, gotowany, Tuńczyk w sosie własnym, Kukurydza, konserwowa, Jaja kurze całe, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Fasola czerwona (konserwowa), Szcypiorek, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy	Ryż biały, gotowany, Tuńczyk w sosie własnym, Kukurydza, konserwowa, Jaja kurze całe, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Fasola czerwona (konserwowa), Szcypiorek, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Olej rzepakowy