

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Jaglanka z wiśnią i czekoladą	Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia 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	Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia 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	Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia 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	Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia 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	Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczeli, Nasiona chia 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
Drugie śniadanie Zupa z bobem, młodymi ziemniaczkami i koperkiem	Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Smietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Smietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Smietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Smietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Smietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Afrykański gulasz z ciecierzycą, ryż z czarnuszką	Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszeki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszeki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszeki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszeki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszeki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
Podwieczorek Smoothie bananowe z mango i zieloną herbatą	Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia	Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia	Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia	Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia	Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia
Kolacja Bułka z pieczonym schabem, ogórkiem kiszonym i sosem chrzanowym	Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Bułka wieloziarnista, Ogórki kiszone, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Wieprzowina, schab surowy bez kości, Majonez z olejem rzepakowym, Chrzan, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne