

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 brokułami, grzankami i fetą	Grzanki, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy 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	Grzanki, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy 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	Grzanki, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy 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	Grzanki, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy 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	Grzanki, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy 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 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	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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Makaron smażony po chińsku z ciecierzycą i warzywami	Makaron ryżowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka mrożona, Mieszanka warzywna chińska, Cebula czerwona, Olej sezamowy, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Szcypiorek, Ciecierzycza (w zalewie) Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka mrożona, Mieszanka warzywna chińska, Cebula czerwona, Olej sezamowy, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Szcypiorek, Ciecierzycza (w zalewie) Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka mrożona, Mieszanka warzywna chińska, Cebula czerwona, Olej sezamowy, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Szcypiorek, Ciecierzycza (w zalewie) Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka mrożona, Mieszanka warzywna chińska, Cebula czerwona, Olej sezamowy, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Szcypiorek, Ciecierzycza (w zalewie) Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka mrożona, Mieszanka warzywna chińska, Cebula czerwona, Olej sezamowy, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Szcypiorek, Ciecierzycza (w zalewie) Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Podwieczorek Zupa buraczkowa	Bulion warzywny, Ziemiaki, Sok cytrynowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Czosnek, Cukier, Cebula, Burak Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemiaki, Sok cytrynowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Czosnek, Cukier, Cebula, Burak Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemiaki, Sok cytrynowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Czosnek, Cukier, Cebula, Burak Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemiaki, Sok cytrynowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Czosnek, Cukier, Cebula, Burak Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemiaki, Sok cytrynowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Masło ekstra, Czosnek, Cukier, Cebula, Burak Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Sałatka z falafellami i sosem miętowym	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), 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, cykorja), 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, cykorja), 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, cykorja), 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, cykorja), 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