

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 6 posiłków	3000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Jaglanka z wiśnią i czekoladą	Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Miód pszczoły, 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 pszczoły, 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, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Śmietana, 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
Obiad II Penne z kurczakiem, szpinakiem i grillowanymi pieczarkami	Makaron penne, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Czosnek, Pieczarka uprawna, mrożona, Szpinak, Ser mozzarella mini, Marchew mini 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	Makaron penne, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Czosnek, Pieczarka uprawna, mrożona, Szpinak, Ser mozzarella mini, Marchew mini 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
Podwieczorek Smoothie bananowe z mango i zieloną herbatą	Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia	Banan, Mango, Herbata zielona, Nasiona chia
Kolacja Bułka z pieczonym schabem, ogórkiem kiszonym i sosem chrzanowym	Bułki 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	Bułki 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