

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, jajkiem i kukurydzą	Brokuły, Jaja kurze całe, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, Majonez z olejem rzepakowym, Czosnek, Miód pszczeli, Musztarda, Sos worcestershire, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Brokuły, Jaja kurze całe, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, Majonez z olejem rzepakowym, Czosnek, Miód pszczeli, Musztarda, Sos worcestershire, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Brokuły, Jaja kurze całe, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, Majonez z olejem rzepakowym, Czosnek, Miód pszczeli, Musztarda, Sos worcestershire, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Brokuły, Jaja kurze całe, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, Majonez z olejem rzepakowym, Czosnek, Miód pszczeli, Musztarda, Sos worcestershire, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Brokuły, Jaja kurze całe, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, Majonez z olejem rzepakowym, Czosnek, Miód pszczeli, Musztarda, Sos worcestershire, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Koktajl truskawkowo-pomarańczowy	Truskawki, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Dorsz w sosie chimichurri, ryż, kapusta pekińska z papryką	Ryż biały, Dorsz, świeży, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, Masło ekstra, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kapusta pekińska, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Ziola prowansalskie, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ryż biały, Dorsz, świeży, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, Masło ekstra, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kapusta pekińska, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Ziola prowansalskie, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ryż biały, Dorsz, świeży, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, Masło ekstra, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kapusta pekińska, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Ziola prowansalskie, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ryż biały, Dorsz, świeży, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, Masło ekstra, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kapusta pekińska, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Ziola prowansalskie, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ryż biały, Dorsz, świeży, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, Masło ekstra, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Kapusta pekińska, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Ziola prowansalskie, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Zupa kalafiorowa z koperkiem	Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Groszek zielony, Fasola szparagowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Groszek zielony, Fasola szparagowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Groszek zielony, Fasola szparagowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Groszek zielony, Fasola szparagowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Groszek zielony, Fasola szparagowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Penne arrabbiata	Makaron penne, Ser twardy długodojrzewający, Rukola, Passata pomidorowa (przecier), Oliwa z oliwek, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża 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, Ser twardy długodojrzewający, Rukola, Passata pomidorowa (przecier), Oliwa z oliwek, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża 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, Ser twardy długodojrzewający, Rukola, Passata pomidorowa (przecier), Oliwa z oliwek, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża 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, Ser twardy długodojrzewający, Rukola, Passata pomidorowa (przecier), Oliwa z oliwek, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża 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, Ser twardy długodojrzewający, Rukola, Passata pomidorowa (przecier), Oliwa z oliwek, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża 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