

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Budyń jaglany a 'la Snickers	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA MLECZNA (cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, miazga kakaowa, lecytyna SOJOWA, aromat naturalny: waniliowy), Czarne jagody, Daktyle, suszone, Kasza jaglana, Banan, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA MLECZNA (cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, miazga kakaowa, lecytyna SOJOWA, aromat naturalny: waniliowy), Czarne jagody, Daktyle, suszone, Kasza jaglana, Banan, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA MLECZNA (cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, miazga kakaowa, lecytyna SOJOWA, aromat naturalny: waniliowy), Czarne jagody, Daktyle, suszone, Kasza jaglana, Banan, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA MLECZNA (cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, miazga kakaowa, lecytyna SOJOWA, aromat naturalny: waniliowy), Czarne jagody, Daktyle, suszone, Kasza jaglana, Banan, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, CZEKOLADA MLECZNA (cukier, tłuszcz kakaowy, MLEKO pełne w proszku, miazga kakaowa, lecytyna SOJOWA, aromat naturalny: waniliowy), Czarne jagody, Daktyle, suszone, Kasza jaglana, Banan, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Tabbouleh z pieczonym kalafiosem	Pomidory koktajlowe, KASZA BULGUR, Pietruszka, liście, Szcypiorek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Kalafior, Czosnek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	Pomidory koktajlowe, KASZA BULGUR, Pietruszka, liście, Szcypiorek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Kalafior, Czosnek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	Pomidory koktajlowe, KASZA BULGUR, Pietruszka, liście, Szcypiorek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Kalafior, Czosnek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	Pomidory koktajlowe, KASZA BULGUR, Pietruszka, liście, Szcypiorek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Kalafior, Czosnek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	Pomidory koktajlowe, KASZA BULGUR, Pietruszka, liście, Szcypiorek, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Kalafior, Czosnek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne
Obiad Dorsz w sosie maślanym z bazylią i pieczonymi ziemniakami, mizeria	Ziemniaki, wczesne, Ogórek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Bazylia świeża Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, wczesne, Ogórek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Bazylia świeża Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, wczesne, Ogórek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Bazylia świeża Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, wczesne, Ogórek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Bazylia świeża Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, wczesne, Ogórek, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Koper ogrodowy, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtuszczone, ŚMIETANKA), Pietruszka, liście, Bazylia świeża Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Sałatka z ogórkiem, mandarynką i miodowo-musztardowym vinegrettem	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kiełki rzodkiewki, Ogórek, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kiełki rzodkiewki, Ogórek, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kiełki rzodkiewki, Ogórek, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kiełki rzodkiewki, Ogórek, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Kiełki rzodkiewki, Ogórek, Mandarynki w syropie (mandarynki, woda, cukier), Czosnek, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, MUSZTARDA francuska (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Sok cytrynowy, Woda Alergeny: 10. gorczyca i produkty pochodne
Kolacja Tagliatelle z jagodami i śmietanką	MAKARON TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Czarne jagody, Cukier, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Cukier 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 TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Czarne jagody, Cukier, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Cukier 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 TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Czarne jagody, Cukier, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Cukier 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 TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Czarne jagody, Cukier, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Cukier 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 TAGLIATELLE (mąka z PSZENICY durum, woda), Czarne jagody, Cukier, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Cukier 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