

| 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, Zioła 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, Zioła 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, Zioła 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, Zioła 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, Zioła 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, Fasola szparagowa, Groszek zielony Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne | Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Fasola szparagowa, Groszek zielony Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne | Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Fasola szparagowa, Groszek zielony Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne | Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Fasola szparagowa, Groszek zielony Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne | Cebula, Kalafior, Marchew, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Smietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny, Koper ogrodowy, Fasola szparagowa, Groszek zielony 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 |