

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Owsianka z ananasem i prażonymi wiórkami kokosa	Ananas, plastry w syropie, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ananas, plastry w syropie, Wiórki kokosowe, Płatki owsiane, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Zupa szpinakowa	Bulion warzywny, Ziemiaki, Szpinak, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemiaki, Szpinak, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemiaki, Szpinak, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemiaki, Szpinak, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, Ziemiaki, Szpinak, ŚMIETANA, 18% tłuszczu (ŚMIETANKA pasteryzowana, żywe kultury bakterii, skrobia modyfikowana kukurydziana, mączka chleba świętojańskiego), Oliwa z oliwek, Czosnek, Marchew Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Curry wegetariańskie z kalafiorom i orzechami, makaron ryżowy	ORZECHY NERKOWCA, Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir świeży, Pomidory z puszkii (krojone), Kalafior, Mleko kokosowe, Papryka czerwona, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)	ORZECHY NERKOWCA, Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir świeży, Pomidory z puszkii (krojone), Kalafior, Mleko kokosowe, Papryka czerwona, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)	ORZECHY NERKOWCA, Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir świeży, Pomidory z puszkii (krojone), Kalafior, Mleko kokosowe, Papryka czerwona, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)	ORZECHY NERKOWCA, Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir świeży, Pomidory z puszkii (krojone), Kalafior, Mleko kokosowe, Papryka czerwona, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)	ORZECHY NERKOWCA, Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Imbir świeży, Pomidory z puszkii (krojone), Kalafior, Mleko kokosowe, Papryka czerwona, Ciecierzycza (woda, cieciorka, sól)
Podwieczorek Śliwki zapiekane z bakaliami	Śliwki bez pestek, mrożone, Płatki owsiane, Miód pszczeli, ORZECHY ARACHIDOWE, Sok cytrynowy, Żurawina suszona, Cynamon Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Śliwki bez pestek, mrożone, Płatki owsiane, Miód pszczeli, ORZECHY ARACHIDOWE, Sok cytrynowy, Żurawina suszona, Cynamon Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Śliwki bez pestek, mrożone, Płatki owsiane, Miód pszczeli, ORZECHY ARACHIDOWE, Sok cytrynowy, Żurawina suszona, Cynamon Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Śliwki bez pestek, mrożone, Płatki owsiane, Miód pszczeli, ORZECHY ARACHIDOWE, Sok cytrynowy, Żurawina suszona, Cynamon Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Śliwki bez pestek, mrożone, Płatki owsiane, Miód pszczeli, ORZECHY ARACHIDOWE, Sok cytrynowy, Żurawina suszona, Cynamon Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
Kolacja Placek cukiniowo-marchewkowy z dipem koperkowym	Pomidory koktajlowe, Rukola, Cukinia, Marchew, Masa JAJECZNA, MAKA PSZENNA, TYP 550, Czosnek, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy, Szczypiorek, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Pomidory koktajlowe, Rukola, Cukinia, Marchew, Masa JAJECZNA, MAKA PSZENNA, TYP 550, Czosnek, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy, Szczypiorek, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Pomidory koktajlowe, Rukola, Cukinia, Marchew, Masa JAJECZNA, MAKA PSZENNA, TYP 550, Czosnek, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy, Szczypiorek, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Pomidory koktajlowe, Rukola, Cukinia, Marchew, Masa JAJECZNA, MAKA PSZENNA, TYP 550, Czosnek, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy, Szczypiorek, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Pomidory koktajlowe, Rukola, Cukinia, Marchew, Masa JAJECZNA, MAKA PSZENNA, TYP 550, Czosnek, Pietruszka, liście, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Koper ogrodowy, Szczypiorek, 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 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne