

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Kokosowa ryżanka z tropikalną sałsa	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczelej, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczelej, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczelej, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczelej, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczelej, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Zupa minestrone	Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Makaron czterojajeczny 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	Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Makaron czterojajeczny 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	Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Makaron czterojajeczny 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	Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Makaron czterojajeczny 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	Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Makaron czterojajeczny 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
Obiad Pieczona karkówka BBQ z warzywami	Wieprzowina, karkówka, Ketchup, Sos worcestershire, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Papryka słodka (przyprawa), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew	Wieprzowina, karkówka, Ketchup, Sos worcestershire, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Papryka słodka (przyprawa), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew	Wieprzowina, karkówka, Ketchup, Sos worcestershire, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Papryka słodka (przyprawa), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew	Wieprzowina, karkówka, Ketchup, Sos worcestershire, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Papryka słodka (przyprawa), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew	Wieprzowina, karkówka, Ketchup, Sos worcestershire, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Papryka słodka (przyprawa), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew
Podwieczorek Koktajl truskawkowy na kefirze	Truskawki, mrożone, Miód pszczelej, Kefir, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Miód pszczelej, Kefir, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Miód pszczelej, Kefir, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Miód pszczelej, Kefir, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Miód pszczelej, Kefir, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Sałatka makaronowa z rzodkiewką, ogórkiem, koperkiem i sosem jogurtowym	Makaron świderki, Ogórek, Rzodkiewka, Koper ogrodowy, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czosnek, Majonez z olejem rzepakowym 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 10. gorczyca i produkty pochodne	Makaron świderki, Ogórek, Rzodkiewka, Koper ogrodowy, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czosnek, Majonez z olejem rzepakowym 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 10. gorczyca i produkty pochodne	Makaron świderki, Ogórek, Rzodkiewka, Koper ogrodowy, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czosnek, Majonez z olejem rzepakowym 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 10. gorczyca i produkty pochodne	Makaron świderki, Ogórek, Rzodkiewka, Koper ogrodowy, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czosnek, Majonez z olejem rzepakowym 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 10. gorczyca i produkty pochodne	Makaron świderki, Ogórek, Rzodkiewka, Koper ogrodowy, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czosnek, Majonez z olejem rzepakowym 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 10. gorczyca i produkty pochodne