

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Wytrawny omelet z pieczarkami, szynką i szczypiorkiem	Jaja kurze całe, Pieczarka uprawna, mrożona, Szynka kanapkowa, Szczypiorek, Ser typu Feta, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Jaja kurze całe, Pieczarka uprawna, mrożona, Szynka kanapkowa, Szczypiorek, Ser typu Feta, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Jaja kurze całe, Pieczarka uprawna, mrożona, Szynka kanapkowa, Szczypiorek, Ser typu Feta, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Jaja kurze całe, Pieczarka uprawna, mrożona, Szynka kanapkowa, Szczypiorek, Ser typu Feta, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Jaja kurze całe, Pieczarka uprawna, mrożona, Szynka kanapkowa, Szczypiorek, Ser typu Feta, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Koktajl bananowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Filet z kurczaka cajun, frytki warzywne, surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek, Kapusta pekińska, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Masło ekstra, Czosnek, Bulion warzywny, Słodki sos chilli, Sos worcestershire, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek, Kapusta pekińska, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Masło ekstra, Czosnek, Bulion warzywny, Słodki sos chilli, Sos worcestershire, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek, Kapusta pekińska, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Masło ekstra, Czosnek, Bulion warzywny, Słodki sos chilli, Sos worcestershire, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek, Kapusta pekińska, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Masło ekstra, Czosnek, Bulion warzywny, Słodki sos chilli, Sos worcestershire, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek, Kapusta pekińska, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Masło ekstra, Czosnek, Bulion warzywny, Słodki sos chilli, Sos worcestershire, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Sałatka grecka	Ogórek, Oliwki czarne, Pomidor, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Musztarda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ogórek, Oliwki czarne, Pomidor, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Musztarda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ogórek, Oliwki czarne, Pomidor, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorिया), Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Musztarda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ogórek, Oliwki czarne, Pomidor, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorिया), Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Musztarda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Ogórek, Oliwki czarne, Pomidor, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorिया), Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Musztarda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Kolacja Młode ziemniaczki z gzikiem	Ziemniaki, młode, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Pieprz czarny mielony, Sól biała Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, młode, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Pieprz czarny mielony, Sól biała Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, młode, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Pieprz czarny mielony, Sól biała Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, młode, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Pieprz czarny mielony, Sól biała Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Ziemniaki, młode, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Pieprz czarny mielony, Sól biała Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne