

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Migdałowa owsianka z brzoskwinią	Brzoskwinia w syropie, Czekolada biała, Miód pszczeli, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Migdały w płatkach 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 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	Brzoskwinia w syropie, Czekolada biała, Miód pszczeli, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Migdały w płatkach 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 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	Brzoskwinia w syropie, Czekolada biała, Miód pszczeli, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Migdały w płatkach 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 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	Brzoskwinia w syropie, Czekolada biała, Miód pszczeli, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Migdały w płatkach 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 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	Brzoskwinia w syropie, Czekolada biała, Miód pszczeli, Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Migdały w płatkach 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 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne
Drugie śniadanie Fasolka szparagowa po grecku	Fasolka szparagowa, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Cynamon, Oliwki czarne, Ser typu Feta Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Fasolka szparagowa, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Cynamon, Oliwki czarne, Ser typu Feta Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Fasolka szparagowa, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Cynamon, Oliwki czarne, Ser typu Feta Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Fasolka szparagowa, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Cynamon, Oliwki czarne, Ser typu Feta Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Fasolka szparagowa, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone), Cynamon, Oliwki czarne, Ser typu Feta Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Vege cottage pie, surówka z białej kapusty	Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Sos worcestershire, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, ziemniaki, Masło ekstra, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Sos worcestershire, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, ziemniaki, Masło ekstra, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Sos worcestershire, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, ziemniaki, Masło ekstra, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Sos worcestershire, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, ziemniaki, Masło ekstra, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne	Soczewica czerwona, nasiona suche, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Pomidory z puszki (krojone), Pietruszka, korzeń, Oliwa z oliwek, Sos worcestershire, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, ziemniaki, Masło ekstra, Kapusta biała, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne
Podwieczorek Zupa pieczarkowa z ziemniakami	Pieczarka uprawna, świeża, Bulion warzywny, ziemniaki, Cebula, ziemniaki, śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Pietruszka, liście	Pieczarka uprawna, świeża, Bulion warzywny, ziemniaki, Cebula, ziemniaki, śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Pietruszka, liście	Pieczarka uprawna, świeża, Bulion warzywny, ziemniaki, Cebula, ziemniaki, śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Pietruszka, liście	Pieczarka uprawna, świeża, Bulion warzywny, ziemniaki, Cebula, ziemniaki, śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Pietruszka, liście	Pieczarka uprawna, świeża, Bulion warzywny, ziemniaki, Cebula, ziemniaki, śmietana, 18% tłuszczu, Marchew, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Pietruszka, liście
Kolacja Sałatka z makaronem orzo, pieczonymi warzywami i fetą	Suszone pomidory, Makaron orzo, Ser typu Feta, Rukola, Papryka czerwona, Marchew, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Musztarda 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	Suszone pomidory, Makaron orzo, Ser typu Feta, Rukola, Papryka czerwona, Marchew, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Musztarda 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	Suszone pomidory, Makaron orzo, Ser typu Feta, Rukola, Papryka czerwona, Marchew, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Musztarda 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	Suszone pomidory, Makaron orzo, Ser typu Feta, Rukola, Papryka czerwona, Marchew, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Musztarda 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	Suszone pomidory, Makaron orzo, Ser typu Feta, Rukola, Papryka czerwona, Marchew, Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Musztarda 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