

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Jaglanka a'la snickers	Orzechy arachidowe, Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Daktyle, suszone Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Orzechy arachidowe, Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Daktyle, suszone Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Orzechy arachidowe, Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Daktyle, suszone Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Orzechy arachidowe, Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Daktyle, suszone Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Orzechy arachidowe, Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Daktyle, suszone Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) 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 Bowl z kotlecikami z ciecierzycy, kaszą jaglaną i kolorową fasolką	Sezam, nasiona, Fasolka szparagowa, Kasza jaglana, Kotlecki z ciecierzycy, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek, Sok cytrynowy Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Sezam, nasiona, Fasolka szparagowa, Kasza jaglana, Kotlecki z ciecierzycy, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek, Sok cytrynowy Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Sezam, nasiona, Fasolka szparagowa, Kasza jaglana, Kotlecki z ciecierzycy, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek, Sok cytrynowy Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Sezam, nasiona, Fasolka szparagowa, Kasza jaglana, Kotlecki z ciecierzycy, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek, Sok cytrynowy Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Sezam, nasiona, Fasolka szparagowa, Kasza jaglana, Kotlecki z ciecierzycy, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek, Sok cytrynowy Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Podwieczorek Sałatka grecka	Ogórek, Oliwki czarne, Pomidor, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), 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, cykoria), 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, cykoria), 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, cykoria), 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, cykoria), 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