

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Kanapka z pastą jajeczną	Chleb żytni jasny, Pomidor, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Chleb żytni jasny, Pomidor, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Chleb żytni jasny, Pomidor, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Chleb żytni jasny, Pomidor, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Chleb żytni jasny, Pomidor, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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
Drugie śniadanie Zupa krem z kukurydzy	Cebula, Kukurydza, konserwowa, Marchew, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Kukurydza, konserwowa, Marchew, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Kukurydza, konserwowa, Marchew, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Kukurydza, konserwowa, Marchew, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Kukurydza, konserwowa, Marchew, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Wegetariański gulasz z soczewicy, pietruszkowa kasza jaglana	Cebula, Czosnek, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Por, Seler korzeniowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Passata pomidorowa (przecier), Ser twardy długodojrzewający (tarty), Kasza jaglana, Pietruszka, liście, Skórka z cytryny, Pieprz czarny młotkowany	Cebula, Czosnek, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Por, Seler korzeniowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Passata pomidorowa (przecier), Ser twardy długodojrzewający (tarty), Kasza jaglana, Pietruszka, liście, Skórka z cytryny, Pieprz czarny młotkowany	Cebula, Czosnek, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Por, Seler korzeniowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Passata pomidorowa (przecier), Ser twardy długodojrzewający (tarty), Kasza jaglana, Pietruszka, liście, Skórka z cytryny, Pieprz czarny młotkowany	Cebula, Czosnek, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Por, Seler korzeniowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Passata pomidorowa (przecier), Ser twardy długodojrzewający (tarty), Kasza jaglana, Pietruszka, liście, Skórka z cytryny, Pieprz czarny młotkowany	Cebula, Czosnek, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Por, Seler korzeniowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Passata pomidorowa (przecier), Ser twardy długodojrzewający (tarty), Kasza jaglana, Pietruszka, liście, Skórka z cytryny, Pieprz czarny młotkowany
Podwieczorek Smoothie szpinakowe z bananem i pomarańczą	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy
Kolacja Makaron z zielonymi warzywami i parmezanem	Makaron świderki, Oliwa z oliwek, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, mrożony, Cukinia, Czosnek, Papryczka ostra chili, Ser twardy długodojrzewający 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	Makaron świderki, Oliwa z oliwek, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, mrożony, Cukinia, Czosnek, Papryczka ostra chili, Ser twardy długodojrzewający 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	Makaron świderki, Oliwa z oliwek, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, mrożony, Cukinia, Czosnek, Papryczka ostra chili, Ser twardy długodojrzewający 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	Makaron świderki, Oliwa z oliwek, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, mrożony, Cukinia, Czosnek, Papryczka ostra chili, Ser twardy długodojrzewający 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	Makaron świderki, Oliwa z oliwek, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, mrożony, Cukinia, Czosnek, Papryczka ostra chili, Ser twardy długodojrzewający 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