

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 6 posiłków	3000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Kokosowa ryżanka z tropikalną salsą	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, 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 pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> 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
<b>Obiad</b> 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
<b>Obiad II</b> Pulpety drobiowe w sosie koperkowym, kasza wiejska, ogórki kiszzone	Ogórki kiszzone, Kasza jęczmienna wiejska, Mięso z piersi kurczaka (mielone), Jaja kurze całe, Bułka tarta, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny  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	Ogórki kiszzone, Kasza jęczmienna wiejska, Mięso z piersi kurczaka (mielone), Jaja kurze całe, Bułka tarta, Sól biała, Pieprz czarny mielony, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny  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
<b>Podwieczorek</b> Koktajl truskawkowy na kefirze	Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Kefir, 2% tłuszczu  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Kefir, 2% tłuszczu  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> 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