

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 6 posiłków	3000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> 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
<b>Drugie śniadanie</b> 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
<b>Obiad</b> 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
<b>Obiad II</b> Szyonka wieprzowa w sosie grzybowym, kasza gryczana, brokuły	Kasza gryczana, Brokuły, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Cebula, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Pieczarka uprawna, mrożona, Grzyby suszone, Wieprzowina, szynka surowa, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kasza gryczana, Brokuły, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Cebula, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Pieczarka uprawna, mrożona, Grzyby suszone, Wieprzowina, szynka surowa, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Smoothie szpinakowe z bananem i pomarańczą	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy	Szpinak, Banan, Pomarańcza, Sok pomarańczowy
<b>Kolacja</b> 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