

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 6 posiłków	3000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Grahamka z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem	Bułki grahamki, Pomidor, Dynia, pestki, luskane, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Rzodkiewka 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	Bułki grahamki, Pomidor, Dynia, pestki, luskane, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Rzodkiewka 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
Drugie śniadanie Pudding chia z wiśniami	Wiśnie bez pestek, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiśnie bez pestek, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem	Wieprzowina, łopatką (mielona), Kapusta biała, Jaja kurze całe, Ryż biały, Ziemniaki, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Koper ogrodowy, Masło ekstra, Passata pomidorowa (przecier), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier 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	Wieprzowina, łopatką (mielona), Kapusta biała, Jaja kurze całe, Ryż biały, Ziemniaki, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Koper ogrodowy, Masło ekstra, Passata pomidorowa (przecier), Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier 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
Obiad II Kurczak cytrynowy z tymiankiem, kasza jaglana, surówka z kapusty czerwonej	Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Tymianek suszony, Oliwa z oliwek, Czosnek	Kasza jaglana, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Tymianek suszony, Oliwa z oliwek, Czosnek
Podwieczorek Zupa koperkowa	Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Bulion warzywny, Kasza jęczmienna, pęczak, Fasolka szparagowa, Por, Kalafior 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	Cebula, Koper ogrodowy, Marchew, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Bulion warzywny, Kasza jęczmienna, pęczak, Fasolka szparagowa, Por, Kalafior 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
Kolacja Kasza gryczana z pieczonymi warzywami	Kasza gryczana, Orzechy arachidowe, Bułka tarta, Oliwa z oliwek, Czosnek, Tymianek (świeży), Pieczarka uprawna, mrożona, Papryka czerwona, Cukinia, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Kasza gryczana, Orzechy arachidowe, Bułka tarta, Oliwa z oliwek, Czosnek, Tymianek (świeży), Pieczarka uprawna, mrożona, Papryka czerwona, Cukinia, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne