

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Polenta szarlotkowa	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeni, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeni, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczeni, Orzechy arachidowe, Cynamon
Drugie śniadanie Zupa jarzynowa ze śmietanką	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny
Obiad Tajskie burgery z indyka, sos czosnkowy z kolendrą, surówka z kapusty pekińskiej		Bułki pszenne zwykłe, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili	Bułki pszenne zwykłe, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili
Obiad II Pieczona cielęcina z rozmarynem, pietruszkowa kasza jaglana, surówka z kiszonych ogórków	Kasza jaglana, Masło ekstra, Pietruszka, liście, Ogórki kiszone, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Cielęcina, udziec, Wino białe, wytrawne, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Masło ekstra	Kasza jaglana, Masło ekstra, Pietruszka, liście, Ogórki kiszone, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Cielęcina, udziec, Wino białe, wytrawne, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Masło ekstra	Kasza jaglana, Masło ekstra, Pietruszka, liście, Ogórki kiszone, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Cielęcina, udziec, Wino białe, wytrawne, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Masło ekstra
Podwieczorek Pianka jogurtowa z musem brzoskwiowym	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeni, Żelatyna, Sok cytrynowy	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeni, Żelatyna, Sok cytrynowy	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Jogurt grecki, Brzoskwinia w syropie, Miód pszczeni, Żelatyna, Sok cytrynowy
Kolacja Leczo z bakłażanem i chorizo	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Ziola prowansalskie	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Ziola prowansalskie	Pomidory z puszki (krojone), Chorizo, Bakłażan, Papryka czerwona, mrożona, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Ziola prowansalskie