

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Kokosowa kasza gryczana zapiekana z malinami i gorzką czekoladą	Kasza gryczana niepalona (biała), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Maliny, mrożone Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Kasza gryczana niepalona (biała), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Maliny, mrożone Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Kasza gryczana niepalona (biała), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Maliny, mrożone Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Sałatka z mozzarellą, czarnymi oliwkami i pomidorami	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja) , Ser mozzarella, Pomidor, Oliwki czarne, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja) , Ser mozzarella, Pomidor, Oliwki czarne, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymaska, cykorja) , Ser mozzarella, Pomidor, Oliwki czarne, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, MUSZTARDA Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Obiad Bogracz z papryką i fasolą, puree ziemniaczane		Wołowina (udziec), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone), Fasola czerwona (konserwowa), Cebula, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Masło ekstra Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wołowina (udziec), Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone), Fasola czerwona (konserwowa), Cebula, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Masło ekstra Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad II Filety z indyka w śmietankowym sosie z papryką i szpinakiem, kasza pęczak	Kasza jęczmienna, pęczak, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Szpinak, mrożony, Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, 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 7. mleko i produkty pochodne	Kasza jęczmienna, pęczak, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Szpinak, mrożony, Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, 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 7. mleko i produkty pochodne	Kasza jęczmienna, pęczak, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Papryka czerwona, Szpinak, mrożony, Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, 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 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Smoothie z czerwonych owoców	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Banan, Burak, Miód pszczeli, Woda, Maliny, mrożone, Wiśnie bez pestek, mrożone Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Banan, Burak, Miód pszczeli, Woda, Maliny, mrożone, Wiśnie bez pestek, mrożone Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Banan, Burak, Miód pszczeli, Woda, Maliny, mrożone, Wiśnie bez pestek, mrożone Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Kopytka z chorizo i fasolką szparagową	Kopytka, Masło ekstra, Chorizo, Czosnek, Papryczka ostra chili, Fasolka szparagowa, mrożona, Pietruszka, liście 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	Kopytka, Masło ekstra, Chorizo, Czosnek, Papryczka ostra chili, Fasolka szparagowa, mrożona, Pietruszka, liście 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	Kopytka, Masło ekstra, Chorizo, Czosnek, Papryczka ostra chili, Fasolka szparagowa, mrożona, Pietruszka, liście 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