

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Serek paprykowy, chleb żytni	Chleb żytni jasny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty, Serek naturalny do smarowania	Chleb żytni jasny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty, Serek naturalny do smarowania	Chleb żytni jasny, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty, Serek naturalny do smarowania
Drugie śniadanie Budyń waniliowy z wiśniami	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeli, Ekstrakt waniliowy
Obiad Dorsz na spaghetti w sosie pomidorowym		Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek
Obiad II Roladki drobiowe ze szpinakiem, ryż brązowy, warzywa na parze	Ryż brązowy, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Szpinak, mrożony, Masło klarowane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Kalafior, Marchew, Brokuły	Ryż brązowy, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Szpinak, mrożony, Masło klarowane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Kalafior, Marchew, Brokuły	Ryż brązowy, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu, Szpinak, mrożony, Masło klarowane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Kalafior, Marchew, Brokuły
Podwieczorek Batony owsiane	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeli, Jaja kurze całe	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeli, Jaja kurze całe	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło ekstra, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeli, Jaja kurze całe
Kolacja Sałatka z mozzarellą, burakiem i orzechami włoskimi	Burak, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeli, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy	Burak, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeli, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy	Burak, Ser mozzarella (wiórki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeli, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy