

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Nicejska pasta z tuńczyka, rogal	Rogal, Pomidor, Tuńczyk w sosie własnym, Jaja kurcze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Cebula czerwona, Kapary, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Rogal, Pomidor, Tuńczyk w sosie własnym, Jaja kurcze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Cebula czerwona, Kapary, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Rogal, Pomidor, Tuńczyk w sosie własnym, Jaja kurcze całe, Koper ogrodowy, Oliwki czarne, Cebula czerwona, Kapary, Majonez domowy z olejem rzepakowym
Drugie śniadanie Truskaweczka	ZK Ciasto Truskaweczka	ZK Ciasto Truskaweczka	ZK Ciasto Truskaweczka
Obiad Miruna w sosie z cukiniowym, spaghetti		Koper ogrodowy, Makaron spaghetti, MIRUNA, Cebula, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Pietruszka, liście	Koper ogrodowy, Makaron spaghetti, MIRUNA, Cebula, Cukinia, Cebula, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Pietruszka, liście
Obiad II Curry z kurczakiem i zieloną fasolką, pita	Chleb pita , Marchew, Czosnek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona, Bulion warzywny	Chleb pita , Marchew, Czosnek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona, Bulion warzywny	Chleb pita , Marchew, Czosnek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona, Bulion warzywny
Podwieczorek Hummus z bobu, słupki papryki	Papryka czerwona, Tahini (pasta), Ciecierzycza (w zalewie), Sok cytrynowy, Czosnek, Bób, mrożony, Oliwa z oliwek	Papryka czerwona, Tahini (pasta), Ciecierzycza (w zalewie), Sok cytrynowy, Czosnek, Bób, mrożony, Oliwa z oliwek	Papryka czerwona, Tahini (pasta), Ciecierzycza (w zalewie), Sok cytrynowy, Czosnek, Bób, mrożony, Oliwa z oliwek
Kolacja Sałatka Cezar z kurczakiem	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Grzanki, Miks sałat (Iodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria) , Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Grzanki, Miks sałat (Iodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria) , Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Grzanki, Miks sałat (Iodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria) , Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym