

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Owsianka z musem mango i prażonym kokosem	Płatki owsiane, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Mango, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada biała, Odżywka białkowa	Płatki owsiane, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Mango, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada biała, Odżywka białkowa	Płatki owsiane, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Mango, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada biała, Odżywka białkowa
Drugie śniadanie Zupa krem z pieczonej papryki	Papryka czerwona, mrożona, Oliwa z oliwek, Cebula, Serek naturalny do smarowania, Bulion warzywny, Tymianek (świeży), Papryczka ostra chili, Marchew, Ziemniaki	Papryka czerwona, mrożona, Oliwa z oliwek, Cebula, Serek naturalny do smarowania, Bulion warzywny, Tymianek (świeży), Papryczka ostra chili, Marchew, Ziemniaki	Papryka czerwona, mrożona, Oliwa z oliwek, Cebula, Serek naturalny do smarowania, Bulion warzywny, Tymianek (świeży), Papryczka ostra chili, Marchew, Ziemniaki
Obiad Indyk w ziołach, puree z zielonego groszku, surówka z kapusty pekińskiej		Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Tymianek suszony, Bazylia suszona, Oliwa z oliwek, Groszek zielony, mrożony, Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Masło klarowane, Kapusta pekińska, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek	Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Tymianek suszony, Bazylia suszona, Oliwa z oliwek, Groszek zielony, mrożony, Ziemniaki, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Masło klarowane, Kapusta pekińska, Marchew, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek
Obiad II Polędwiczki w sosie grzybowym, kasza pęczak, surówka z czerwonej kapusty	KASZA JĘCZMIENNA, PĘCZAK, Sos sojowy, Grzyby suszone, Bulion warzywny, Polędwica wieprzowa (surowa), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Musztarda, Masło ekstra, Czosnek, Pieczarka uprawna, mrożona, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, 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, Sos sojowy, Grzyby suszone, Bulion warzywny, Polędwica wieprzowa (surowa), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Musztarda, Masło ekstra, Czosnek, Pieczarka uprawna, mrożona, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, 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, Sos sojowy, Grzyby suszone, Bulion warzywny, Polędwica wieprzowa (surowa), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Oliwa z oliwek, Musztarda, Masło ekstra, Czosnek, Pieczarka uprawna, mrożona, Kapusta czerwona, Marchew, Koper ogrodowy, 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 Koktajl jagodowy z chia	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda, Nasiona chia, Odżywka białkowa	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda, Nasiona chia, Odżywka białkowa	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda, Nasiona chia, Odżywka białkowa
Kolacja Budda bowl z ciecierzycą, warzywami i sosem sezamowym z chил	Marchew, Bataty, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja) , Pietruszka, liście, Orzechy arachidowe, Ananas, plastry w syropie, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, Tahini (pasta)	Marchew, Bataty, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja) , Pietruszka, liście, Orzechy arachidowe, Ananas, plastry w syropie, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, Tahini (pasta)	Marchew, Bataty, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja) , Pietruszka, liście, Orzechy arachidowe, Ananas, plastry w syropie, Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Papryczka ostra chili, Sok cytrynowy, Tahini (pasta)