

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
<b>Śniadanie</b> Polenta szarlotkowa	Mleko bezlaktozowe 1,5%, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczele, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko bezlaktozowe 1,5%, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczele, Orzechy arachidowe, Cynamon	Mleko bezlaktozowe 1,5%, Jabłko, Kasza kukurydziana, Miód pszczele, Orzechy arachidowe, Cynamon
<b>Drugie śniadanie</b> Zupa jarzynowa ze śmietanką	Śmietana bez laktozy 18%, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek	Śmietana bez laktozy 18%, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek	Śmietana bez laktozy 18%, Groszek zielony, mrożony, Marchew, Papryka czerwona, Pietruszka, liście, Pietruszka, korzeń, Pomidory z puszki (krojone), Por, Seler korzeniowy, Ziemniaki, późne, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek
<b>Obiad</b> Tajskie burgery z indyka, sos czosnkowy z kolendrą, surówka z kapusty pekińskiej		Bułka bezglutenowa, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, Jogurt naturalny bez laktozy, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili	Bułka bezglutenowa, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, liście, Imbir świeży, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryczka ostra chili, Bazylia świeża, Jogurt naturalny bez laktozy, Kolendra (liście), Czosnek, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Cebula czerwona, Marchew, Oliwa z oliwek, Orzechy arachidowe, Papryczka ostra chili
<b>Obiad II</b> Pieczona cielęcina z rozmarynem, pietruszkowa kasza jaglana, surówka z kiszonych ogórków	Kasza jaglana, Masło klarowane, Pietruszka, liście, Ogórki kiszzone, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Cielęcina, udziec, Wino białe, wytrawne, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Masło klarowane	Kasza jaglana, Masło klarowane, Pietruszka, liście, Ogórki kiszzone, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Cielęcina, udziec, Wino białe, wytrawne, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Masło klarowane	Kasza jaglana, Masło klarowane, Pietruszka, liście, Ogórki kiszzone, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Cielęcina, udziec, Wino białe, wytrawne, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek, Masło klarowane
<b>Podwieczorek</b> Pianka jogurtowa z musem brzoskwiowym	Mleko kokosowe, Jogurt grecki light bez laktozy , Brzoskwinia w syropie, Miód pszczele, Żelatyna, Sok cytrynowy	Mleko kokosowe, Jogurt grecki light bez laktozy , Brzoskwinia w syropie, Miód pszczele, Żelatyna, Sok cytrynowy	Mleko kokosowe, Jogurt grecki light bez laktozy , Brzoskwinia w syropie, Miód pszczele, Żelatyna, Sok cytrynowy
<b>Kolacja</b> 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