

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Serek paprykowy, chleb żytni	Chleb bezglutenowy, Jogurt naturalny bez laktozy, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Serek naturalny do smarowania bez laktozy	Chleb bezglutenowy, Jogurt naturalny bez laktozy, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Serek naturalny do smarowania bez laktozy	Chleb bezglutenowy, Jogurt naturalny bez laktozy, Papryka czerwona, Papryka zielona, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Serek naturalny do smarowania bez laktozy
Drugie śniadanie Budyń waniliowy z wiśniami	Mleko bezlaktozowe 1,5%, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeły, Ekstrakt waniliowy	Mleko bezlaktozowe 1,5%, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeły, Ekstrakt waniliowy	Mleko bezlaktozowe 1,5%, Wiśnie bez pestek, mrożone, Skrobia ziemniaczana, Miód pszczeły, Ekstrakt waniliowy
Obiad Dorsz na spaghetti w sosie pomidorowym		Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti bezglutenowy, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Szpinak, Oliwa z oliwek, Czosnek	Dorsz, świeży, filety bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Makaron spaghetti bezglutenowy, 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 bez laktozy 18%, Szpinak, mrożony, Masło klarowane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło klarowane, Kalafior, Marchew, Brokuły	Ryż brązowy, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Śmietana bez laktozy 18%, Szpinak, mrożony, Masło klarowane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło klarowane, Kalafior, Marchew, Brokuły	Ryż brązowy, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Śmietana bez laktozy 18%, Szpinak, mrożony, Masło klarowane, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło klarowane, Kalafior, Marchew, Brokuły
Podwieczorek Batony owsiane	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło klarowane, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeły, Jaja kurze całe	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło klarowane, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeły, Jaja kurze całe	Płatki owsiane, Cukier, Słonecznik, nasiona, łuskane, Dynia, pestki, łuskane, Cynamon, Masło klarowane, Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa, Miód pszczeły, Jaja kurze całe
Kolacja Sałatka z mozzarellą, burakiem i orzechami włoskimi	Burak, Mozzarella bez laktozy (kulki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeły, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy	Burak, Mozzarella bez laktozy (kulki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeły, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy	Burak, Mozzarella bez laktozy (kulki), Rukola, Orzechy włoskie, Ocet balsamiczny, Miód pszczeły, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy