

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków	4000 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Twarożek straciattella z truskawkami i musli	Truskawki, mrożone, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Płatki owsiane, Len, nasiona, Miód pszczeli, Ser twarogowy półtłusty, Czekolada gorzka, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Płatki owsiane, Len, nasiona, Miód pszczeli, Ser twarogowy półtłusty, Czekolada gorzka, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Płatki owsiane, Len, nasiona, Miód pszczeli, Ser twarogowy półtłusty, Czekolada gorzka, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Płatki owsiane, Len, nasiona, Miód pszczeli, Ser twarogowy półtłusty, Czekolada gorzka, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami, mini chlebek żytni	Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTANIA, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), Rukola, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTANIA, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), Rukola, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTANIA, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), Rukola, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Chleb tartinkowy (mąka PSZENNS, mąka ŻYTANIA, woda, drożdże, sól, siemię lniane, słonecznik, sól JĘCZMIENNY, przyprawy), Rukola, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół) Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Obiad Chow mein z wieprzowiną, imbirem i warzywami	Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Ananas, plastry w syropie, Olej kokosowy, Papryczka ostra chili, Wieprzowina, łopatka (mielona), Imbir świeży, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Olej sezamowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Sok z limonki Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Ananas, plastry w syropie, Olej kokosowy, Papryczka ostra chili, Wieprzowina, łopatka (mielona), Imbir świeży, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Olej sezamowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Sok z limonki Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Ananas, plastry w syropie, Olej kokosowy, Papryczka ostra chili, Wieprzowina, łopatka (mielona), Imbir świeży, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Olej sezamowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Sok z limonki Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron ryżowy (mąka ryżowa, woda), Ananas, plastry w syropie, Olej kokosowy, Papryczka ostra chili, Wieprzowina, łopatka (mielona), Imbir świeży, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Olej sezamowy, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Sok z limonki Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Obiad II Indyka w sosie koperkowym, kasza pęczak, surówka z marchewki			Surówka z marchwi, Kasza jęczmienna, pęczak, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Cebula 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	Surówka z marchwi, Kasza jęczmienna, pęczak, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Cebula 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 Wiśniowe lassi	Wiśnie bez pestek, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Woda, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiśnie bez pestek, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Woda, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiśnie bez pestek, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Woda, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Wiśnie bez pestek, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Woda, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Kluski śląskie z warzywnym ratatoullie z kurczakiem	Kluski śląskie, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukinia, Czosnek, Pomidory z puszk (krojone), Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	Kluski śląskie, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukinia, Czosnek, Pomidory z puszk (krojone), Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	Kluski śląskie, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukinia, Czosnek, Pomidory z puszk (krojone), Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	Kluski śląskie, Cebula, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukinia, Czosnek, Pomidory z puszk (krojone), Oliwa z oliwek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry