

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Roladki z tortilli z serkiem śmietankowym, szynką i serem gouda	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona
Drugie śniadanie Deserek Kinder Country	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, wysokobiałkowy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, wysokobiałkowy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, wysokobiałkowy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, wysokobiałkowy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, wysokobiałkowy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana
Obiad Filet z indyka w sosie curry na mleczku kokosowym z ryżem jaśminowym, marchew baby	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)
Obiad II Klopsiki wieprzowe w sosie żurawinowym, kasza pęczak, sałatka z ogórków					Wieprzowina, łopatką, Jaja kurze całe, Cebula, Otręby pszenne, Pietruszka, liście, Pieprz, Sól biała, Żurawina, konfitura, Śmietana, 18% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Sól biała, Pieprz, Kasza jęczmienna, pęczak, Roszponka, Pietruszka, liście, Ogórek, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Sól biała, Pieprz, Czosnek, Sok cytrynowy
Podwieczorek Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną, ananasmem i kukurydzą	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser typu feta, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki, Sól biała, Pieprz, Ser, parmezan, Oregano, świeże	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser typu feta, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki, Sól biała, Pieprz, Ser, parmezan, Oregano, świeże	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser typu feta, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki, Sól biała, Pieprz, Ser, parmezan, Oregano, świeże	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser typu feta, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki, Sól biała, Pieprz, Ser, parmezan, Oregano, świeże	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser typu feta, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki, Sól biała, Pieprz, Ser, parmezan, Oregano, świeże
Kolacja Spaghetti z boczkiem wędzonym i dynią w sosie śmietanowym	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan, Boczek wędzony bez kości	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan, Boczek wędzony bez kości	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan, Boczek wędzony bez kości	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan, Boczek wędzony bez kości	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan, Boczek wędzony bez kości