

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Roladki z tortilli z serkiem śmietankowym, serem gouda i suszonymi pomidorami	Tortilla pełnoziarnista, Suszone pomidory, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Suszone pomidory, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Suszone pomidory, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Suszone pomidory, Ser, gouda tłusty, Serek naturalny do smarowania, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Suszone pomidory, 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, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Herbatniki, Orkisz, pszenica ekspandowana
Obiad Tofu w sosie curry na mleczku kokosowym z ryżem jaśminowym, marchew baby	Tofu, wędzone, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)	Tofu, wędzone, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)	Tofu, wędzone, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)	Tofu, wędzone, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)	Tofu, wędzone, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)
Podwieczorek Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną, ananasm 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 dynią i parmezanem w sosie śmietanowym	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan