

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, szynką i serem gouda	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Serek do smarowania, bez laktozy, Ser gouda bez laktozy, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Serek do smarowania, bez laktozy, Ser gouda bez laktozy, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Serek do smarowania, bez laktozy, Ser gouda bez laktozy, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Serek do smarowania, bez laktozy, Ser gouda bez laktozy, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Serek do smarowania, bez laktozy, Ser gouda bez laktozy, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona
Drugie śniadanie Deserek Kinder Country	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Herbatniki, bez laktozy, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Herbatniki, bez laktozy, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Herbatniki, bez laktozy, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Herbatniki, bez laktozy, Orkisz, pszenica ekspandowana	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Herbatniki, bez laktozy, 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)
Podwieczorek Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną, ananasem i kukurydzą	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser Feta bez laktozy, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki bez laktozy, Sól biała, Pieprz, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser Feta bez laktozy, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki bez laktozy, Sól biała, Pieprz, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser Feta bez laktozy, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki bez laktozy, Sól biała, Pieprz, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser Feta bez laktozy, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki bez laktozy, Sól biała, Pieprz, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże	Fasola czerwona (konserwowa), Por, Kukurydza, konserwowa, Ser Feta bez laktozy, Ananas, plastry w syropie, Papryka czerwona, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Jogurt grecki bez laktozy, Sól biała, Pieprz, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże
Kolacja Spaghetti z boczkiem wędzonym i dynią w sosie śmietanowym	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana bez laktozy 18%, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Mozzarella bez laktozy, Boczek wędzony bez kości	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana bez laktozy 18%, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Mozzarella bez laktozy, Boczek wędzony bez kości	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana bez laktozy 18%, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Mozzarella bez laktozy, Boczek wędzony bez kości	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana bez laktozy 18%, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Mozzarella bez laktozy, Boczek wędzony bez kości	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana bez laktozy 18%, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Mozzarella bez laktozy, Boczek wędzony bez kości