

| Posiłek / potrawa / składniki | 1200 kcal - 5 posiłków | 1500 kcal - 5 posiłków | 1800 kcal - 5 posiłków | 2200 kcal - 5 posiłków | 2600 kcal - 5 posiłków | 3000 kcal - 5 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 | 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, 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 | Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 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) | 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, ananase 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 | 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 | Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan, Boczek wędzony bez kości |