

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA OPTIMAL 1500 kcal	DIETA OPTIMAL 2000 kcal	DIETA OPTIMAL 2500 kcal
Śniadanie Aromatyczna pasta z soczewicy i pieczonej papryki podana z chlebem żytnim	Papryka czerwona, Czosnek, Soczewica zielona ugotowana, Orzechy nerkowca, Oliwa z oliwek, Chleb żytni razowy	Papryka czerwona, Czosnek, Soczewica zielona ugotowana, Orzechy nerkowca, Oliwa z oliwek, Chleb żytni razowy	Papryka czerwona, Czosnek, Soczewica zielona ugotowana, Orzechy nerkowca, Oliwa z oliwek, Chleb żytni razowy
II śniadanie Zupa serowa z porem i grzankami	Bulion warzywny, Ser topiony, edamski, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Por, Czosnek, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Tymianek (świeży), Grzanki	Bulion warzywny, Ser topiony, edamski, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Por, Czosnek, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Tymianek (świeży), Grzanki	Bulion warzywny, Ser topiony, edamski, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Por, Czosnek, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Tymianek (świeży), Grzanki
Obiad Indyk pieczony w sosie morelowo-jabłkowym z kluskami szpinakowymi oraz buraczkami zasmażanymi	Indyk, pieczony, Jabłko, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Oliwa z oliwek, Morele, Sok cytrynowy, Gnocchi , Szpinak, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Sok cytrynowy	Indyk, pieczony, Jabłko, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Oliwa z oliwek, Morele, Sok cytrynowy, Gnocchi , Szpinak, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Sok cytrynowy	Indyk, pieczony, Jabłko, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Oliwa z oliwek, Morele, Sok cytrynowy, Gnocchi , Szpinak, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Sok cytrynowy
Podwieczorek Ciasto cynamonowe z wiśniami	Mąka pszenna, typ 500, Jogurt grecki, Miód pszczeli, Jaja kurze całe, Cukier, Cynamon, Olej rzepakowy, Migdały, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia, Wiśnie bez pestek, mrożone	Mąka pszenna, typ 500, Jogurt grecki, Miód pszczeli, Jaja kurze całe, Cukier, Cynamon, Olej rzepakowy, Migdały, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia, Wiśnie bez pestek, mrożone	Mąka pszenna, typ 500, Jogurt grecki, Miód pszczeli, Jaja kurze całe, Cukier, Cynamon, Olej rzepakowy, Migdały, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia, Wiśnie bez pestek, mrożone
Kolacja Sałatka makaronowa z wędzoną makrelą	Makrela, wędzona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Makrela, wędzona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Makrela, wędzona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym