

| Posiłek / potrawa / składniki   | DIETA VEGE+RYBY 1500 kcal  | DIETA VEGE+RYBY 2000 kcal  | DIETA VEGE+RYBY 2500 kcal  |
|---|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b><br>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   |
| <b>II śniadanie</b><br>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   |
| <b>Obiad</b><br>Burger z kaszy gryczanej w sosie pietruszkowym podany z kluskami szpinakowymi oraz buraczkami zasmażanymi | Kasza gryczana, gotowana, Cebula, Pieczarki smażone, Jaja kurze całe, <b>Mąka ziemniaczana</b> , Kurkuma, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, <b>Gnocchi</b> , Szpinak, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście, Cebula, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Mąka pszenna, typ 500, Sok cytrynowy | Kasza gryczana, gotowana, Cebula, Pieczarki smażone, Jaja kurze całe, <b>Mąka ziemniaczana</b> , Kurkuma, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, <b>Gnocchi</b> , Szpinak, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście, Cebula, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Mąka pszenna, typ 500, Sok cytrynowy | Kasza gryczana, gotowana, Cebula, Pieczarki smażone, Jaja kurze całe, <b>Mąka ziemniaczana</b> , Kurkuma, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, <b>Gnocchi</b> , Szpinak, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Pietruszka, liście, Cebula, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Mąka pszenna, typ 500, Sok cytrynowy |
| <b>Podwieczorek</b><br>Ciasto cytrynowe 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   |
| <b>Kolacja</b><br>Sałatka makaronowa z wędzoną makrelą  | Makreła, wędzona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym   | Makreła, wędzona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym   | Makreła, wędzona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Majonez domowy z olejem rzepakowym   |