

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA VEGE 1500 kcal	DIETA VEGE 2000 kcal	DIETA VEGE 2500 kcal
<b>Śniadanie</b> Dutch baby z węgierkami i sosem waniliowym	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier wanilinowy, Masło klarowane, Śliwki, Cukier puder, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Żółtko jaja kurzego	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier wanilinowy, Masło klarowane, Śliwki, Cukier puder, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Żółtko jaja kurzego	Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Cukier wanilinowy, Masło klarowane, Śliwki, Cukier puder, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Żółtko jaja kurzego
<b>II śniadanie</b> Sałatka podana z guacamole i nachosami	Awokado, Pomidor, Cebula czerwona, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Nachos tortilla chips	Awokado, Pomidor, Cebula czerwona, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Nachos tortilla chips	Awokado, Pomidor, Cebula czerwona, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Nachos tortilla chips
<b>Obiad</b> Kotlety sojowe w sosie lazurowym podane z frytkami z batatów i fasolką szparagową	<b>Kotlet sojowy, smażony, Frytki z batatów</b> , Śmietana, 18% tłuszczu, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Ser lazur, Cebula, Czosnek, Fasola szparagowa, gotowana w wodzie, Masło ekstra, Bułka tarta	<b>Kotlet sojowy, smażony, Frytki z batatów</b> , Śmietana, 18% tłuszczu, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Ser lazur, Cebula, Czosnek, Fasola szparagowa, gotowana w wodzie, Masło ekstra, Bułka tarta	<b>Kotlet sojowy, smażony, Frytki z batatów</b> , Śmietana, 18% tłuszczu, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Ser lazur, Cebula, Czosnek, Fasola szparagowa, gotowana w wodzie, Masło ekstra, Bułka tarta
<b>Podwieczorek</b> Pudding ryżowy z gruszką, jabłkiem i cynamonem	Ryż biały, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, cukier, Cynamon, Gruszka, Jabłko	Ryż biały, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, cukier, Cynamon, Gruszka, Jabłko	Ryż biały, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, cukier, Cynamon, Gruszka, Jabłko
<b>Kolacja</b> Kaszotto z pieczarkami, cukinią i groszkiem	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Bazylia świeża, Cukinia, Szpinak, Olej rzepakowy, Kalafior, Groszek zielony, Papryka czerwona, Pieczarki smażone, Oliwa z oliwek	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Bazylia świeża, Cukinia, Szpinak, Olej rzepakowy, Kalafior, Groszek zielony, Papryka czerwona, Pieczarki smażone, Oliwa z oliwek	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, Bazylia świeża, Cukinia, Szpinak, Olej rzepakowy, Kalafior, Groszek zielony, Papryka czerwona, Pieczarki smażone, Oliwa z oliwek