

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA VEGE 1500 kcal	DIETA VEGE 2000 kcal	DIETA VEGE 2500 kcal
Śniadanie Tosty francuskie z owocami i syropem klonowym	Pieczyczo tostowe, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra, Banan, Borówka amerykańska , Granat, Sok cytrynowy, Syrop klonowy	Pieczyczo tostowe, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra, Banan, Borówka amerykańska , Granat, Sok cytrynowy, Syrop klonowy	Pieczyczo tostowe, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Cukier, Masło ekstra, Banan, Borówka amerykańska , Granat, Sok cytrynowy, Syrop klonowy
II śniadanie Zupa z warzyw korzeniowych z gruszką	Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Gruszka, Masło klarowane, Sól biała, pieprz, Kurkuma, Dynia, pestki, łuskane, Bulion warzywny	Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Gruszka, Masło klarowane, Sól biała, pieprz, Kurkuma, Dynia, pestki, łuskane, Bulion warzywny	Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Gruszka, Masło klarowane, Sól biała, pieprz, Kurkuma, Dynia, pestki, łuskane, Bulion warzywny
Obiad Kotlet z buraka w sosie pieczarkowym podany z ziemniakami pieczonymi i surówką z kapusty pekińskiej	Ziemniaki pieczone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Kapusta pekińska, Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Słonecznik, nasiona, łuskane, Buraki, gotowane w wodzie, Kasza jaglana, gotowana, Cebula czerwona, Czosnek, pieprz, Sól biała, Olej rzepakowy, Siemie lniane , Jaja kurze całe, Bułka tarta	Ziemniaki pieczone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Kapusta pekińska, Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Słonecznik, nasiona, łuskane, Buraki, gotowane w wodzie, Kasza jaglana, gotowana, Cebula czerwona, Czosnek, pieprz, Sól biała, Olej rzepakowy, Siemie lniane , Jaja kurze całe, Bułka tarta	Ziemniaki pieczone , Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula, Kapusta pekińska, Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Słonecznik, nasiona, łuskane, Buraki, gotowane w wodzie, Kasza jaglana, gotowana, Cebula czerwona, Czosnek, pieprz, Sól biała, Olej rzepakowy, Siemie lniane , Jaja kurze całe, Bułka tarta
Podwieczorek Szyszki czekoladowe z ryżem i żurawiną	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Czekolada gorzka, Ryż preparowany, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki jaglane, Żurawina suszona, Herbatniki	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Czekolada gorzka, Ryż preparowany, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki jaglane, Żurawina suszona, Herbatniki	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Czekolada gorzka, Ryż preparowany, Słonecznik, nasiona, łuskane, Płatki jaglane, Żurawina suszona, Herbatniki
Kolacja Tortilla z dynią, czerwoną fasolą i salsą pomidorową	Tortilla pszenna, Fasola czerwona (konserwowa), Dynia, Szpinak, Ser mozzarella, Oregano, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryczka ostra chili, Pomidor, Cebula, Papryczka ostra chili, Sok z limonki, Kolendra (liście), Granat	Tortilla pszenna, Fasola czerwona (konserwowa), Dynia, Szpinak, Ser mozzarella, Oregano, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryczka ostra chili, Pomidor, Cebula, Papryczka ostra chili, Sok z limonki, Kolendra (liście), Granat	Tortilla pszenna, Fasola czerwona (konserwowa), Dynia, Szpinak, Ser mozzarella, Oregano, Olej rzepakowy, Sól biała, Papryczka ostra chili, Pomidor, Cebula, Papryczka ostra chili, Sok z limonki, Kolendra (liście), Granat