

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA VEGE 1500 kcal	DIETA VEGE 2000 kcal	DIETA VEGE 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 Burger z kaszy gryczanej w sosie pietruszkowym podany z kluskami szpinakowymi oraz buraczkami zasmażanymi	Kasza gryczana, gotowana, Cebula, Pieczarki smażone, Jaja kurze całe, Mąka ziemniaczana , Kurkuma, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Gnocchi , 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, Mąka ziemniaczana , Kurkuma, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Gnocchi , 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, Mąka ziemniaczana , Kurkuma, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Gnocchi , 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
Podwieczorek 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
Kolacja Sałatka makaronowa z serem solankowym i oliwkami	Cebula czerwona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Ogórek kwaszony, Pomidor, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Ser typu Feta, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	Cebula czerwona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Ogórek kwaszony, Pomidor, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Ser typu Feta, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	Cebula czerwona, Makaron dwujajeczny, gotowany, Ogórek kwaszony, Pomidor, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Musztarda, Ser typu Feta, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe