

| Posiłek / potrawa / składniki   | 1800 kcal - 5 posiłków   | 2200 kcal - 5 posiłków   | 2600 kcal - 5 posiłków   | 3000 kcal - 5 posiłków   | 3500 kcal - 6 posiłków   |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b><br>Terrina z soczewicy z pestkami dyni, bagietka pełnoziarnista, ogórek kwaszony | Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser, cheddar pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony<br><br>455,0kcal T:12,5 W:62,8 B:25,6 Bł:11,7<br><br><b>Alergeny: 1-8</b> | Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser, cheddar pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony<br><br>525,0kcal T:14,4 W:72,5 B:29,6 Bł:13,5<br><br><b>Alergeny: 1-8</b> | Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser, cheddar pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony<br><br>595,0kcal T:16,3 W:82,2 B:33,5 Bł:15,4<br><br><b>Alergeny: 1-8</b> | Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser, cheddar pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony<br><br>663,8kcal T:18,3 W:91,6 B:37,4 Bł:17,1<br><br><b>Alergeny: 1-8</b> | Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser, cheddar pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony<br><br>663,8kcal T:18,3 W:91,6 B:37,4 Bł:17,1<br><br><b>Alergeny: 1-8</b> |
| <b>Drugie śniadanie</b><br>Deserek Kopiec Kreta   | Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe<br><br>375,2kcal T:15,1 W:35,2 B:25,2 Bł:1,7<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>   | Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe<br><br>482,4kcal T:19,5 W:45,3 B:32,4 Bł:2,2<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>   | Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe<br><br>589,7kcal T:23,8 W:55,3 B:39,6 Bł:2,7<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>   | Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe<br><br>625,4kcal T:25,3 W:58,7 B:42,0 Bł:2,9<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>   | Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe<br><br>625,4kcal T:25,3 W:58,7 B:42,0 Bł:2,9<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>   |
| <b>Obiad</b><br>Wątróbka z indyka z cebulką i salsą orzechowo- jabłkową, ziemniaki z koperkiem    | Wątróbka z indyka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek<br><br>436,6kcal T:17,4 W:37,2 B:32,0 Bł:4,9<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  | Wątróbka z indyka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek<br><br>509,4kcal T:20,3 W:43,4 B:37,4 Bł:5,7<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  | Wątróbka z indyka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek<br><br>618,5kcal T:24,7 W:52,7 B:45,4 Bł:7,0<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  | Wątróbka z indyka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek<br><br>727,7kcal T:29,1 W:62,0 B:53,4 Bł:8,2<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  | Wątróbka z indyka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek<br><br>727,7kcal T:29,1 W:62,0 B:53,4 Bł:8,2<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  |
| <b>Obiad II</b><br>Udko trybowane w sosie śmietanowo- parmezanowym, kasza bulgur, kalafior        | <b>Alergeny: 1-8</b>   | <b>Alergeny: 1-8</b>   | <b>Alergeny: 1-8</b>   | <b>Alergeny: 1-8</b>   | Udko kurczaka, bez skóry, bez kości, Sól biała, Pieprz, Ziola prowansalskie, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Masło ekstra, Czosnek, Sól biała, Pieprz, Ser, parmezan, Pietruszka, liście, Kalafior, Oregano, świeże, Pomidorki koktajlowe, Kasza bulgur<br><br>438,0kcal T:19,6 W:27,2 B:32,3 Bł:6,2<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>   |
| <b>Podwieczorek</b><br>Sałatka z gnocchi, szynką i serem gouda                                    | Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki<br><br>263,3kcal T:14,0 W:20,4 B:14,1 Bł:1,5<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  | Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki<br><br>316,0kcal T:16,8 W:24,5 B:16,9 Bł:1,8<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  | Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki<br><br>368,6kcal T:19,6 W:28,6 B:19,7 Bł:2,1<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  | Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki<br><br>447,6kcal T:23,8 W:34,7 B:24,0 Bł:2,6<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  | Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki<br><br>447,6kcal T:23,8 W:34,7 B:24,0 Bł:2,6<br><br><b>Alergeny: 1-8</b>  |

**Kolacja**

Paella z chorizo i krewetkami na białym winie

Ryż krótkoziarnisty (typu arborio),  
Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek,  
Passata pomidorowa (przecier),  
Cukinia, Papryka czerwona, mrożona,  
Wino białe, wytrawne, Papryka  
wędzona, przyprawa, Chili przyprawa,  
Chorizo, Krewetki, Masło ekstra,  
Bazyliia świeża, Pietruszka  
dekoracyjna, nać

330,7kcal T:12,9 W:36,3 B:14,1  
Bł:2,5

**Alergeny: 1-8**

Ryż krótkoziarnisty (typu arborio),  
Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek,  
Passata pomidorowa (przecier),  
Cukinia, Papryka czerwona, mrożona,  
Wino białe, wytrawne, Papryka  
wędzona, przyprawa, Chili przyprawa,  
Chorizo, Krewetki, Masło ekstra,  
Bazyliia świeża, Pietruszka  
dekoracyjna, nać

413,4kcal T:16,2 W:45,4 B:17,6  
Bł:3,1

**Alergeny: 1-8**

Ryż krótkoziarnisty (typu arborio),  
Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek,  
Passata pomidorowa (przecier),  
Cukinia, Papryka czerwona, mrożona,  
Wino białe, wytrawne, Papryka  
wędzona, przyprawa, Chili przyprawa,  
Chorizo, Krewetki, Masło ekstra,  
Bazyliia świeża, Pietruszka  
dekoracyjna, nać

496,1kcal T:19,4 W:54,5 B:21,1  
Bł:3,7

**Alergeny: 1-8**

Ryż krótkoziarnisty (typu arborio),  
Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek,  
Passata pomidorowa (przecier),  
Cukinia, Papryka czerwona, mrożona,  
Wino białe, wytrawne, Papryka  
wędzona, przyprawa, Chili przyprawa,  
Chorizo, Krewetki, Masło ekstra,  
Bazyliia świeża, Pietruszka  
dekoracyjna, nać

599,5kcal T:23,5 W:65,9 B:25,5  
Bł:4,5

**Alergeny: 1-8**

Ryż krótkoziarnisty (typu arborio),  
Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek,  
Passata pomidorowa (przecier),  
Cukinia, Papryka czerwona, mrożona,  
Wino białe, wytrawne, Papryka  
wędzona, przyprawa, Chili przyprawa,  
Chorizo, Krewetki, Masło ekstra,  
Bazyliia świeża, Pietruszka  
dekoracyjna, nać

599,5kcal T:23,5 W:65,9 B:25,5  
Bł:4,5

**Alergeny: 1-8**