

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Owsianka z karmelizowaną gruszką, cynamonem i orzechami włoskimi	Plátky owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 327,7kcal T:10,8 W:48,4 B:10,7 Bt:4,6 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne	Plátky owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 367,7kcal T:12,1 W:54,4 B:12,0 Bt:5,2 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne	Plátky owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 447,6kcal T:14,8 W:66,2 B:14,6 Bt:6,3 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne	Plátky owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 495,6kcal T:16,4 W:73,3 B:16,1 Bt:7,0 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne	Plátky owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 495,6kcal T:16,4 W:73,3 B:16,1 Bt:7,0 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne
Drugie śniadanie Sałatka ziemniaczana z boczkem wędzonym i jajkiem	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 267,9kcal T:12,5 W:26,8 B:12,8 Bt:2,1 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 334,8kcal T:15,6 W:33,5 B:16,0 Bt:2,6 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 379,5kcal T:17,7 W:37,9 B:18,1 Bt:3,0 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 446,5kcal T:20,8 W:44,6 B:21,4 Bt:3,5 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 446,5kcal T:20,8 W:44,6 B:21,4 Bt:3,5 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne
Obiad Kurczak po secuańsku z ryżem basmati	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, Papryka słodka, przyprawa, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Papryka czerwona, Papryka zielona, Cebula czerwona, Chili, płatki, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ryż basmati, Sezam, nasiona, Szczypiorek, Kalafior romanesco, mrożony 505,3kcal T:9,5 W:65,2 B:42,9 Bt:5,9 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, Papryka słodka, przyprawa, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Papryka czerwona, Papryka zielona, Cebula czerwona, Chili, płatki, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ryż basmati, Sezam, nasiona, Szczypiorek, Kalafior romanesco, mrożony 619,0kcal T:11,6 W:79,9 B:52,5 Bt:7,3 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, Papryka słodka, przyprawa, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Papryka czerwona, Papryka zielona, Cebula czerwona, Chili, płatki, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ryż basmati, Sezam, nasiona, Szczypiorek, Kalafior romanesco, mrożony 728,5kcal T:13,7 W:94,0 B:61,9 Bt:8,6 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, Papryka słodka, przyprawa, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Papryka czerwona, Papryka zielona, Cebula czerwona, Chili, płatki, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ryż basmati, Sezam, nasiona, Szczypiorek, Kalafior romanesco, mrożony 863,3kcal T:16,2 W:111,5 B:73,3 Bt:10,2 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, Papryka słodka, przyprawa, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Papryka czerwona, Papryka zielona, Cebula czerwona, Chili, płatki, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ryż basmati, Sezam, nasiona, Szczypiorek, Kalafior romanesco, mrożony 863,3kcal T:16,2 W:111,5 B:73,3 Bt:10,2 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne
Obiad II Klopsiki wieprzowe w sosie śmietanowym, kasza bulgur, surówka z kapusty pekińskiej	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Wieprzowina, łopátka, Jaja kurze całe, Cebula, Otręby pszenne, Pietruszka, liście, Pieprz, Sól biała, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Smietana, 18% tłuszczu, Tymianek (świeży), Kasza bulgur, Rukola, Koper ogrodowy, Kapusta pekińska, Ogórek, Rzodkiewka, Pieprz, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Sól biała 490,9kcal T:24,6 W:29,4 B:33,9 Bt:8,6 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

<p>Podwieczorek Dietetyczne szyszki</p>	<p>Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza</p> <p>278,9kcal T:11,0 W:41,2 B:5,1 Bt:3,5</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza</p> <p>368,5kcal T:14,5 W:54,4 B:6,8 Bt:4,7</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza</p> <p>478,1kcal T:18,8 W:70,6 B:8,8 Bt:6,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza</p> <p>478,1kcal T:18,8 W:70,6 B:8,8 Bt:6,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>	<p>Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza</p> <p>478,1kcal T:18,8 W:70,6 B:8,8 Bt:6,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Tarta z brokułami, indykiem i serem feta na cieście francuskim, sos czosnkowy</p>	<p>Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>435,3kcal T:25,8 W:26,8 B:24,5 Bt:2,4</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</p>	<p>Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>531,2kcal T:31,6 W:32,7 B:29,7 Bt:2,9</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</p>	<p>Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>605,1kcal T:35,9 W:37,2 B:34,1 Bt:3,4</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</p>	<p>Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>722,8kcal T:43,1 W:44,6 B:40,1 Bt:4,0</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</p>	<p>Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>722,8kcal T:43,1 W:44,6 B:40,1 Bt:4,0</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</p>