

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Naleśniki z twarogiem straciattella, owoce	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 541,3kcal T:24,9 W:52,4 B:26,1 Bł:2,6 Alergeny: 1-8	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 705,5kcal T:33,4 W:68,8 B:31,2 Bł:3,2 Alergeny: 1-8	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 785,4kcal T:36,3 W:76,1 B:37,2 Bł:3,8 Alergeny: 1-8	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 838,7kcal T:38,3 W:81,0 B:41,2 Bł:4,1 Alergeny: 1-8	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 838,7kcal T:38,3 W:81,0 B:41,2 Bł:4,1 Alergeny: 1-8
Drugie śniadanie Sałatka a'la Cezar z kurczakiem, grzankami i sosem aioli	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Boczek wędzony bez kości, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan 342,8kcal T:13,5 W:18,0 B:23,4 Bł:1,0 Alergeny: 1-8	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Boczek wędzony bez kości, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan 405,1kcal T:16,0 W:21,3 B:27,7 Bł:1,2 Alergeny: 1-8	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Boczek wędzony bez kości, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan 467,4kcal T:18,4 W:24,6 B:31,9 Bł:1,4 Alergeny: 1-8	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Boczek wędzony bez kości, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan 576,5kcal T:22,7 W:30,3 B:39,4 Bł:1,7 Alergeny: 1-8	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Boczek wędzony bez kości, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Czosnek, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan 576,5kcal T:22,7 W:30,3 B:39,4 Bł:1,7 Alergeny: 1-8
Obiad Schab faszerowany śliwką w sosie tymiankowo- cebulowym z kaszą pęczak i ogórkiem kwaszonym	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak 513,5kcal T:18,1 W:56,1 B:33,5 Bł:5,7 Alergeny: 1-8	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak 580,5kcal T:20,4 W:63,4 B:37,9 Bł:6,4 Alergeny: 1-8	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak 736,7kcal T:25,9 W:80,5 B:48,1 Bł:8,2 Alergeny: 1-8	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak 893,0kcal T:31,5 W:97,6 B:58,3 Bł:9,9 Alergeny: 1-8	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak 893,0kcal T:31,5 W:97,6 B:58,3 Bł:9,9 Alergeny: 1-8
Obiad II Kalmary panierowane z sosem sweet chili i ryżem basmati	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Kalmary, krążki, Jaja kurze całe, Panko, panierka, Bułka tarta, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Sól biała, Chili przyprawa, Olej rzepakowy, Ryż basmati, Sweet chili, sos, Kielki rzodkiewki 493,4kcal T:11,7 W:77,9 B:18,0 Bł:2,0 Alergeny: 1-8
Podwieczorek Krem z pieczonych buraków z fetą	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać 163,3kcal T:6,5 W:20,6 B:7,5 Bł:4,4 Alergeny: 1-8	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać 217,8kcal T:8,6 W:27,5 B:10,0 Bł:5,9 Alergeny: 1-8	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać 254,1kcal T:10,1 W:32,0 B:11,6 Bł:6,9 Alergeny: 1-8	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać 299,5kcal T:11,9 W:37,8 B:13,7 Bł:8,1 Alergeny: 1-8	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać 299,5kcal T:11,9 W:37,8 B:13,7 Bł:8,1 Alergeny: 1-8
Kolacja Spaghetti w sosie pomidorowym z tuńczykiem, oliwkami i serem Grana Padano	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże, Tuńczyk w sosie własnym 298,5kcal T:5,2 W:43,3 B:17,2 Bł:7,1 Alergeny: 1-8	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże, Tuńczyk w sosie własnym 336,4kcal T:5,8 W:47,9 B:20,3 Bł:7,9 Alergeny: 1-8	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże, Tuńczyk w sosie własnym 379,0kcal T:6,6 W:54,1 B:22,8 Bł:8,9 Alergeny: 1-8	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże, Tuńczyk w sosie własnym 440,6kcal T:7,6 W:61,9 B:27,7 Bł:10,2 Alergeny: 1-8	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże, Tuńczyk w sosie własnym 440,6kcal T:7,6 W:61,9 B:27,7 Bł:10,2 Alergeny: 1-8