

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
Śniadanie 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, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 234,5kcal T:6,4 W:32,4 B:13,2 Bt:6,0 Alergeny: 1-8	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, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 350,0kcal T:9,6 W:48,3 B:19,7 Bt:9,0 Alergeny: 1-8	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, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 455,0kcal T:12,5 W:62,8 B:25,6 Bt:11,7 Alergeny: 1-8	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, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 525,0kcal T:14,4 W:72,5 B:29,6 Bt:13,5 Alergeny: 1-8	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, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 595,0kcal T:16,3 W:82,2 B:33,5 Bt:15,4 Alergeny: 1-8	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, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 663,8kcal T:18,3 W:91,6 B:37,4 Bt:17,1 Alergeny: 1-8
Drugie śniadanie 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 250,1kcal T:10,1 W:23,5 B:16,8 Bt:1,1 Alergeny: 1-8	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 303,7kcal T:12,2 W:28,5 B:20,4 Bt:1,4 Alergeny: 1-8	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 375,2kcal T:15,1 W:35,2 B:25,2 Bt:1,7 Alergeny: 1-8	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 482,4kcal T:19,5 W:45,3 B:32,4 Bt:2,2 Alergeny: 1-8	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 589,7kcal T:23,8 W:55,3 B:39,6 Bt:2,7 Alergeny: 1-8	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 625,4kcal T:25,3 W:58,7 B:42,0 Bt:2,9 Alergeny: 1-8
Obiad 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 286,8kcal T:11,1 W:27,7 B:18,7 Bt:3,5 Alergeny: 1-8	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 358,5kcal T:13,9 W:34,7 B:23,4 Bt:4,4 Alergeny: 1-8	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 430,2kcal T:16,7 W:41,6 B:28,1 Bt:5,3 Alergeny: 1-8	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 502,0kcal T:19,5 W:48,5 B:32,8 Bt:6,2 Alergeny: 1-8	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 609,5kcal T:23,7 W:59,0 B:39,8 Bt:7,5 Alergeny: 1-8	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 717,1kcal T:27,9 W:69,4 B:46,9 Bt:8,8 Alergeny: 1-8
Podwieczorek 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 tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 197,5kcal T:10,5 W:15,3 B:10,5 Bt:1,1 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 223,8kcal T:11,9 W:17,3 B:12,0 Bt:1,3 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 263,3kcal T:14,0 W:20,4 B:14,1 Bt:1,5 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 316,0kcal T:16,8 W:24,5 B:16,9 Bt:1,8 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 368,6kcal T:19,6 W:28,6 B:19,7 Bt:2,1 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 447,6kcal T:23,8 W:34,7 B:24,0 Bt:2,6 Alergeny: 1-8

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, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać

259,7kcal T:9,8 W:29,4
B:10,8 Bł:2,0

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, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać

301,0kcal T:11,5 W:34,0
B:12,5 Bł:2,3

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, Bazylia 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, Bazylia 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, Bazylia 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, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać

599,5kcal T:23,5 W:65,9
B:25,5 Bł:4,5

Alergeny: 1-8