

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 Owsianka z karmelizowaną gruszką, cynamonem i orzechami włoskimi	<p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczełli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat</p> <p>199,8kcal T:6,6 W:29,5 B:6,5 Bt:2,8</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczełli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat</p> <p>239,8kcal T:7,9 W:35,4 B:7,8 Bt:3,4</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczełli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat</p> <p>327,7kcal T:10,8 W:48,4 B:10,7 Bt:4,6</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczełli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat</p> <p>367,7kcal T:12,1 W:54,4 B:12,0 Bt:5,2</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczełli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat</p> <p>447,6kcal T:14,8 W:66,2 B:14,6 Bt:6,3</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczełli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat</p> <p>495,6kcal T:16,4 W:73,3 B:16,1 Bt:7,0</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne</p>
Drugie śniadanie Salatka ziemniaczana z boczkiem wędzonym i jajkiem	<p>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</p> <p>178,6kcal T:8,3 W:17,8 B:8,5 Bt:1,4</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>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</p> <p>223,2kcal T:10,4 W:22,3 B:10,7 Bt:1,7</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>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</p> <p>267,9kcal T:12,5 W:26,8 B:12,8 Bt:2,1</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>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</p> <p>334,8kcal T:15,6 W:33,5 B:16,0 Bt:2,6</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>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</p> <p>379,5kcal T:17,7 W:37,9 B:18,1 Bt:3,0</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</p>	<p>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</p> <p>446,5kcal T:20,8 W:44,6 B:21,4 Bt:3,5</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</p>
Obiad Kurczak po seczuafsku z ryżem basmati	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczełli, 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</p> <p>319,5kcal T:5,8 W:44,7 B:24,0 Bt:3,7</p> <p>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczełli, 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</p> <p>426,0kcal T:7,7 W:59,7 B:32,1 Bt:4,9</p> <p>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczełli, 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</p> <p>511,3kcal T:9,2 W:71,6 B:38,5 Bt:5,9</p> <p>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczełli, 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</p> <p>626,3kcal T:11,3 W:87,7 B:47,2 Bt:7,3</p> <p>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczełli, 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</p> <p>737,1kcal T:13,3 W:103,2 B:55,5 Bt:8,6</p> <p>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</p>	<p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczełli, 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</p> <p>873,4kcal T:15,8 W:122,4 B:65,8 Bt:10,2</p> <p>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</p>

<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>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>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>Kolacja Tarta z brokułami 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, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>284,4kcal T:18,4 W:19,3 B:10,7 Bt:1,7</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, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>372,0kcal T:24,1 W:25,3 B:14,0 Bt:2,3</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, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>437,6kcal T:28,3 W:29,7 B:16,5 Bt:2,7</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, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>525,1kcal T:34,0 W:35,7 B:19,8 Bt:3,2</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, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>612,7kcal T:39,7 W:41,7 B:23,1 Bt:3,8</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, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz</p> <p>700,2kcal T:45,3 W:47,6 B:26,4 Bt:4,3</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</p>