

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
<b>Śniadanie</b> Naleśniki z twarogiem straciatella, owoce	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  297,3kcal T:13,4 W:28,6 B:15,0 Bł:1,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  477,3kcal T:22,5 W:46,8 B:21,2 Bł:2,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  541,3kcal T:24,9 W:52,4 B:26,1 Bł:2,6  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  705,5kcal T:33,4 W:68,8 B:31,2 Bł:3,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  785,4kcal T:36,3 W:76,1 B:37,2 Bł:3,8  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  838,7kcal T:38,3 W:81,0 B:41,2 Bł:4,1  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Drugie śniadanie</b> 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  243,0kcal T:9,6 W:12,8 B:16,6 Bł:0,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  280,4kcal T:11,0 W:14,7 B:19,1 Bł:0,8  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Obiad</b> Schab faszerowany śliwką w sosie tymiankowo- cebulowym z kaszą pęczak i ogórkiem kwaszonym	Kasza jęczmienna, pęczak, 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)  342,3kcal T:11,1 W:38,7 B:23,1 Bł:4,0  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, 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)  406,5kcal T:13,2 W:46,0 B:27,4 Bł:4,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, 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)  492,1kcal T:16,0 W:55,7 B:33,2 Bł:5,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, 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)  556,3kcal T:18,1 W:62,9 B:37,6 Bł:6,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, 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)  706,1kcal T:23,0 W:79,9 B:47,7 Bł:8,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, 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)  855,8kcal T:27,9 W:96,8 B:57,8 Bł:9,9  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Podwieczorek</b> 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  127,0kcal T:5,0 W:16,0 B:5,8 Bł:3,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  145,2kcal T:5,7 W:18,3 B:6,6 Bł:3,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  <b>Alergeny: 1-8</b>	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  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Kolacja</b> Spaghetti w sosie pomidorowym z oliwkami i serem Grana Padano	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  218,3kcal T:4,2 W:34,8 B:8,3 Bł:5,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  242,6kcal T:4,7 W:38,6 B:9,2 Bł:6,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  315,4kcal T:6,1 W:50,3 B:12,0 Bł:8,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  363,9kcal T:7,0 W:58,0 B:13,9 Bł:9,6  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  412,5kcal T:8,0 W:65,7 B:15,8 Bł:10,8  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  461,0kcal T:8,9 W:73,5 B:17,6 Bł:12,1  <b>Alergeny: 1-8</b>