

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> 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, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony  234,5kcal T:6,4 W:32,4 B:13,2 Bł:6,0  <b>Alergeny: 1-8</b>	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, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony  350,0kcal T:9,6 W:48,3 B:19,7 Bł:9,0  <b>Alergeny: 1-8</b>	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, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony  455,0kcal T:12,5 W:62,8 B:25,6 Bł:11,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	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, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony  525,0kcal T:14,4 W:72,5 B:29,6 Bł:13,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	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, <b>Bagietka pełnoziarnista</b> , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony  595,0kcal T:16,3 W:82,2 B:33,5 Bł:15,4  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Drugie śniadanie</b> 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 Bł:1,1  <b>Alergeny: 1-8</b>	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 Bł:1,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	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 Bł:1,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	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 Bł:2,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	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 Bł:2,7  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Obiad</b> Tofu z cebulką i salsą orzechowo- jabłkową, ziemniaki z koperkiem	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek  296,9kcal T:13,3 W:31,7 B:13,9 Bł:3,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek  371,2kcal T:16,6 W:39,6 B:17,4 Bł:4,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek  445,4kcal T:20,0 W:47,5 B:20,9 Bł:5,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek  519,6kcal T:23,3 W:55,5 B:24,4 Bł:6,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek  631,0kcal T:28,3 W:67,4 B:29,6 Bł:7,5  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Podwieczorek</b> Sałatka z gnocchi, warzywami i serem gouda	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki  193,7kcal T:10,9 W:15,3 B:8,5 Bł:1,1  <b>Alergeny: 1-8</b>	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki  219,5kcal T:12,4 W:17,3 B:9,7 Bł:1,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki  258,2kcal T:14,6 W:20,4 B:11,4 Bł:1,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki  309,8kcal T:17,5 W:24,5 B:13,7 Bł:1,8  <b>Alergeny: 1-8</b>	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki  361,5kcal T:20,5 W:28,6 B:16,0 Bł:2,1  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Kolacja</b> Paella z 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, Krewetki, Masło ekstra, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać  190,8kcal T:3,6 W:29,2 B:8,1 Bł:2,0  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Cukinia, Papryka czerwona, mrożona, Wino białe, wytrawne, Papryka wędzona, przyprawa, Chili przyprawa, Krewetki, Masło ekstra, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać  220,7kcal T:4,1 W:33,7 B:9,4 Bł:2,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Cukinia, Papryka czerwona, mrożona, Wino białe, wytrawne, Papryka wędzona, przyprawa, Chili przyprawa, Krewetki, Masło ekstra, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać  238,9kcal T:4,6 W:36,0 B:10,5 Bł:2,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Cukinia, Papryka czerwona, mrożona, Wino białe, wytrawne, Papryka wędzona, przyprawa, Chili przyprawa, Krewetki, Masło ekstra, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać  298,6kcal T:5,7 W:45,0 B:13,1 Bł:3,1  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Cukinia, Papryka czerwona, mrożona, Wino białe, wytrawne, Papryka wędzona, przyprawa, Chili przyprawa, Krewetki, Masło ekstra, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać  358,4kcal T:6,9 W:54,0 B:15,7 Bł:3,7  <b>Alergeny: 1-8</b>