

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Naleśniki z twarogiem straciatella, owoce	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczele, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 297,3kcal T:13,4 W:28,6 B:15,0 Bf:1,5 Alergeny: 1-8	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczele, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 477,3kcal T:22,5 W:46,8 B:21,2 Bf:2,2 Alergeny: 1-8	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczele, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 541,3kcal T:24,9 W:52,4 B:26,1 Bf:2,6 Alergeny: 1-8	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczele, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 705,5kcal T:33,4 W:68,8 B:31,2 Bf:3,2 Alergeny: 1-8	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczele, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone 785,4kcal T:36,3 W:76,1 B:37,2 Bf:3,8 Alergeny: 1-8
Drugie śniadanie Sałatka z mozzarellą, grzankami i sosem ziołowym	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo-ziołowe, Roszponka, Słonecznik, nasiona, łuskane 252,8kcal T:11,2 W:17,0 B:11,4 Bf:1,3 Alergeny: 1-8	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo-ziołowe, Roszponka, Słonecznik, nasiona, łuskane 291,7kcal T:13,0 W:19,7 B:13,2 Bf:1,5 Alergeny: 1-8	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo-ziołowe, Roszponka, Słonecznik, nasiona, łuskane 356,6kcal T:15,9 W:24,0 B:16,1 Bf:2,1 Alergeny: 1-8	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo-ziołowe, Roszponka, Słonecznik, nasiona, łuskane 415,0kcal T:18,8 W:28,4 B:19,0 Bf:2,1 Alergeny: 1-8	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo-ziołowe, Roszponka, Słonecznik, nasiona, łuskane 486,3kcal T:21,7 W:32,8 B:22,0 Bf:2,6 Alergeny: 1-8
Obiad Placuszki marchewkowe w sosie tymiankowo- cebulowym z kaszą pęczak i ogórkiem kwaszonym	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie 326,4kcal T:14,5 W:41,1 B:9,1 Bf:5,9 Alergeny: 1-8	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie 363,1kcal T:16,0 W:46,2 B:9,9 Bf:6,3 Alergeny: 1-8	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie 412kcal T:18,0 W:53,0 B:11,0 Bf:6,9 Alergeny: 1-8	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie 514,1kcal T:22,7 W:65,1 B:14,3 Bf:9,1 Alergeny: 1-8	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie 599,6kcal T:26,2 W:76,9 B:16,1 Bf:10,2 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 127,0kcal T:5,0 W:16,0 B:5,8 Bf:3,4 Alergeny: 1-8	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 Bf:3,9 Alergeny: 1-8	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 Bf: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 214,0kcal T:8,2 W:27,5 B:10,0 Bf: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 Bf:6,9 Alergeny: 1-8
Kolacja Spaghetti w sosie pomidorowym z oliwkami i serem Grana Padano	Pomidory z puszeki (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 Bf:5,7 Alergeny: 1-8	Pomidory z puszeki (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 Bf:6,4 Alergeny: 1-8	Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże 314,6kcal T:6,0 W:50,3 B:12,0 Bf:8,3 Alergeny: 1-8	Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże 357,8kcal T:6,5 W:58,0 B:13,6 Bf:9,6 Alergeny: 1-8	Pomidory z puszeki (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 Bf:10,8 Alergeny: 1-8