

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 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, bez laktozy, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 234,4kcal T:6,4 W:32,4 B:13,1 Bł:6,0 Alergeny: 1-8	Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser cheddar, bez laktozy, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 349,8kcal T:9,6 W:48,3 B:19,6 Bł:9,0 Alergeny: 1-8	Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser cheddar, bez laktozy, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 454,7kcal T:12,5 W:62,8 B:25,6 Bł:11,7 Alergeny: 1-8	Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser cheddar, bez laktozy, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 524,7kcal T:14,4 W:72,5 B:29,5 Bł:13,5 Alergeny: 1-8	Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser cheddar, bez laktozy, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 594,6kcal T:16,4 W:82,2 B:33,4 Bł:15,4 Alergeny: 1-8
Drugie śniadanie Deserek Kopic Kreta	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki bez laktozy, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka bez laktozy, Wiórki kokosowe 245,1kcal T:9,3 W:20,9 B:16,1 Bł:1,2 Alergeny: 1-8	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki bez laktozy, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka bez laktozy, Wiórki kokosowe 297,6kcal T:11,3 W:25,4 B:19,5 Bł:1,5 Alergeny: 1-8	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki bez laktozy, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka bez laktozy, Wiórki kokosowe 367,6kcal T:14,0 W:31,4 B:24,1 Bł:1,8 Alergeny: 1-8	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki bez laktozy, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka bez laktozy, Wiórki kokosowe 472,7kcal T:18,0 W:40,4 B:31,0 Bł:2,4 Alergeny: 1-8	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki bez laktozy, Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka bez laktozy, Wiórki kokosowe 577,7kcal T:22,0 W:49,3 B:37,9 Bł:2,9 Alergeny: 1-8
Obiad Wątróbka z indyka z cebulką i salsą orzechowo- jabłkową, ziemniaki z koperkiem	Wątróbka z indyka, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło bez laktozy, Czosnek 286,2kcal T:11,1 W:27,7 B:18,7 Bł:3,5 Alergeny: 1-8	Wątróbka z indyka, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło bez laktozy, Czosnek 357,8kcal T:13,9 W:34,6 B:23,3 Bł:4,4 Alergeny: 1-8	Wątróbka z indyka, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło bez laktozy, Czosnek 429,3kcal T:16,7 W:41,5 B:28,0 Bł:5,3 Alergeny: 1-8	Wątróbka z indyka, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło bez laktozy, Czosnek 500,9kcal T:19,5 W:48,5 B:32,7 Bł:6,2 Alergeny: 1-8	Wątróbka z indyka, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło bez laktozy, Czosnek 608,2kcal T:23,7 W:58,9 B:39,7 Bł:7,5 Alergeny: 1-8
Podwieczorek Sałatka z gnocchi, szynką i serem gouda	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser gouda bez laktozy, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 199,9kcal T:10,7 W:15,3 B:10,1 Bł:1,1 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser gouda bez laktozy, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 226,5kcal T:12,2 W:17,3 B:11,5 Bł:1,3 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser gouda bez laktozy, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 266,5kcal T:14,3 W:20,4 B:13,5 Bł:1,5 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser gouda bez laktozy, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 319,8kcal T:17,2 W:24,5 B:16,3 Bł:1,8 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser gouda bez laktozy, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 373,1kcal T:20,1 W:28,6 B:19,0 Bł:2,1 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 bez laktozy, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać 259,7kcal T:9,8 W:29,5 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 bez laktozy, 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 bez laktozy, 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 bez laktozy, 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 bez laktozy, Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać 496,0kcal T:19,4 W:54,5 B:21,1 Bł:3,7 Alergeny: 1-8