

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> Owsianka z karmelizowaną gruszką, cynamonem i orzechami włoskimi	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło bez laktozy, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat  196,8kcal T:6,6 W:29,2 B:6,1 Bt:2,8  <b>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</b>	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło bez laktozy, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat  236,1kcal T:7,9 W:35,1 B:7,3 Bt:3,4  <b>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</b>	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło bez laktozy, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat  322,7kcal T:10,8 W:47,9 B:10,0 Bt:4,6  <b>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</b>	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło bez laktozy, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat  362,1kcal T:12,1 W:53,8 B:11,2 Bt:5,2  <b>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</b>	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło bez laktozy, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat  440,8kcal T:14,8 W:65,5 B:13,6 Bt:6,3  <b>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</b>
<b>Drugie śniadanie</b> Salatka ziemniaczana z boczkiem wędzonym i jajkiem	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora  178,6kcal T:8,1 W:17,8 B:8,5 Bt:1,4  <b>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne</b>	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora  223,2kcal T:10,2 W:22,3 B:10,7 Bt:1,7  <b>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne</b>	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora  267,9kcal T:12,2 W:26,8 B:12,8 Bt:2,1  <b>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne</b>	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora  334,8kcal T:15,3 W:33,5 B:16,1 Bt:2,6  <b>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne</b>	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki bez laktozy, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora  379,5kcal T:17,3 W:38,0 B:18,2 Bt:3,0  <b>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne</b>
<b>Obiad</b> Kurczak po seczuańsku z ryżem basmati	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, 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  319,5kcal T:5,8 W:44,7 B:24,0 Bt:3,7  <b>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</b>	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, 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  426,0kcal T:7,7 W:59,7 B:32,1 Bt:4,9  <b>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</b>	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, 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  511,3kcal T:9,2 W:71,6 B:38,5 Bt:5,9  <b>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</b>	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, 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  626,3kcal T:11,3 W:87,7 B:47,2 Bt:7,3  <b>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</b>	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, 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  737,1kcal T:13,3 W:103,2 B:55,5 Bt:8,6  <b>Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne</b>
<b>Podwieczorek</b> Dietetyczne szyszki	Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza  285,4kcal T:12,4 W:39,1 B:5,5 Bt:3,9  <b>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</b>	Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza  285,4kcal T:12,4 W:39,1 B:5,5 Bt:3,9  <b>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</b>	Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza  285,4kcal T:12,4 W:39,1 B:5,5 Bt:3,9  <b>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</b>	Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza  377,1kcal T:16,4 W:51,6 B:7,3 Bt:5,1  <b>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</b>	Czekolada gorzka bez laktozy, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza  489,2kcal T:21,3 W:67,0 B:9,5 Bt:6,6  <b>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</b>

**Kolacja**

Tarta z brokułami i serem feta na cieście francuskim, sos czosnkowy

Ciasto francuskie bez laktozy (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko bez laktozy), Masło bez laktozy, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny bez laktozy, Ser Feta bez laktozy, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kiełki rzodkiewki, Rospzonka, Oregano, świeże, Jogurt grecki bez laktozy, Czosnek, Sól biała, Pieprz

284,7kcal T:17,5 W:20,3 B:10,2  
Bt:1,7

**Alergeny: Zboża zawierające  
gluten i produkty pochodne, jaja  
i produkty pochodne**

Ciasto francuskie bez laktozy (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko bez laktozy), Masło bez laktozy, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny bez laktozy, Ser Feta bez laktozy, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kiełki rzodkiewki, Rospzonka, Oregano, świeże, Jogurt grecki bez laktozy, Czosnek, Sól biała, Pieprz

372,3kcal T:22,9 W:26,5 B:13,4  
Bt:2,3

**Alergeny: Zboża zawierające  
gluten i produkty pochodne, jaja  
i produkty pochodne**

Ciasto francuskie bez laktozy (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko bez laktozy), Masło bez laktozy, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny bez laktozy, Ser Feta bez laktozy, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kiełki rzodkiewki, Rospzonka, Oregano, świeże, Jogurt grecki bez laktozy, Czosnek, Sól biała, Pieprz

438,0kcal T:26,9 W:31,2 B:15,8  
Bt:2,7

**Alergeny: Zboża zawierające  
gluten i produkty pochodne, jaja  
i produkty pochodne**

Ciasto francuskie bez laktozy (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko bez laktozy), Masło bez laktozy, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny bez laktozy, Ser Feta bez laktozy, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kiełki rzodkiewki, Rospzonka, Oregano, świeże, Jogurt grecki bez laktozy, Czosnek, Sól biała, Pieprz

525,6kcal T:32,3 W:37,5 B:18,9  
Bt:3,2

**Alergeny: Zboża zawierające  
gluten i produkty pochodne, jaja  
i produkty pochodne**

Ciasto francuskie bez laktozy (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko bez laktozy), Masło bez laktozy, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny bez laktozy, Ser Feta bez laktozy, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kiełki rzodkiewki, Rospzonka, Oregano, świeże, Jogurt grecki bez laktozy, Czosnek, Sól biała, Pieprz

613,2kcal T:37,7 W:43,7 B:22,1  
Bt:3,8

**Alergeny: Zboża zawierające  
gluten i produkty pochodne, jaja  
i produkty pochodne**