

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> Naleśniki z twarogiem straciatella, owoce	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe bez laktozy, usmażone  293,6kcal T:13,5 W:25,7 B:14,4 Bł:1,1  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe bez laktozy, usmażone  472,7kcal T:22,7 W:43,1 B:20,3 Bł:1,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe bez laktozy, usmażone  535,2kcal T:25,1 W:47,5 B:25,0 Bł:1,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe bez laktozy, usmażone  698,8kcal T:33,7 W:63,4 B:30,0 Bł:2,1  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty bez laktozy, Jogurt naturalny bez laktozy, Miód pszczeli, Czekolada gorzka bez laktozy, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe bez laktozy, usmażone  776,8kcal T:36,7 W:69,3 B:35,7 Bł:2,7  <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 bez laktozy, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, bez laktozy, Roszponka, Ser gouda bez laktozy  238,0kcal T:9,2 W:12,8 B:16,1 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 bez laktozy, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, bez laktozy, Roszponka, Ser gouda bez laktozy  274,7kcal T:10,7 W:14,7 B:18,6 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 bez laktozy, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, bez laktozy, Roszponka, Ser gouda bez laktozy  335,7kcal T:13,1 W:18,0 B:22,7 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 bez laktozy, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, bez laktozy, Roszponka, Ser gouda bez laktozy  396,8kcal T:15,4 W:21,3 B:26,9 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 bez laktozy, Anchois, filet, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, bez laktozy, Roszponka, Ser gouda bez laktozy  457,8kcal T:17,8 W:24,6 B:31,0 Bł:1,4  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Obiad</b> Schab faszerowany śliwką w sosie tymiankowo- cebulowym z kaszą pęczak i ogórkiem kwaszonym	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana bez laktozy 18%, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  357,5kcal T:12,6 W:39,1 B:23,3 Bł:4,0  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana bez laktozy 18%, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  424,6kcal T:14,9 W:46,4 B:27,6 Bł:4,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana bez laktozy 18%, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  514,0kcal T:18,1 W:56,2 B:33,5 Bł:5,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana bez laktozy 18%, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  581,0kcal T:20,4 W:63,6 B:37,8 Bł:6,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana bez laktozy 18%, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  737,5kcal T:25,9 W:80,7 B:48,0 Bł:8,2  <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 Feta bez laktozy, Dynia, pestki, luskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  127,0kcal T:5,2 W:16,5 B:5,3 Bł:3,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser Feta bez laktozy, Dynia, pestki, luskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  145,2kcal T:5,9 W:18,9 B:6,1 Bł:3,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser Feta bez laktozy, Dynia, pestki, luskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  163,3kcal T:6,7 W:21,3 B:6,8 Bł:4,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser Feta bez laktozy, Dynia, pestki, luskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  217,8kcal T:8,9 W:28,4 B:9,1 Bł:5,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser Feta bez laktozy, Dynia, pestki, luskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  254,1kcal T:10,4 W:33,1 B:10,6 Bł:6,9  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Kolacja</b> Spaghetti w sosie pomidorowym z oliwkami i serem gouda	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże  216,4kcal T:4,1 W:34,8 B:8,0 Bł:5,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże  240,5kcal T:4,6 W:38,6 B:8,9 Bł:6,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże  312,6kcal T:6,0 W:50,3 B:11,6 Bł:8,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże  360,7kcal T:6,9 W:58,0 B:13,4 Bł:9,6  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszkii (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser gouda bez laktozy, Oregano, świeże  408,8kcal T:7,8 W:65,7 B:15,2 Bł:10,8  <b>Alergeny: 1-8</b>