

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Naleśniki z twarogiem straciatella, owoce	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  297,3kcal T:13,4 W:28,6 B:15,0 Bł:1,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  477,3kcal T:22,5 W:46,8 B:21,2 Bł:2,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  541,3kcal T:24,9 W:52,4 B:26,1 Bł:2,6  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  705,5kcal T:33,4 W:68,8 B:31,2 Bł:3,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  785,4kcal T:36,3 W:76,1 B:37,2 Bł:3,8  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczełli, Czekolada gorzka, Wanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  838,7kcal T:38,3 W:81,0 B:41,2 Bł:4,1  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Drugie śniadanie</b> Sałatka a'la Cezar z kurczakiem, grzankami i sosem ziołowym	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Boczek wędzony bez kości, 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, Ser, parmezan  237,1kcal T:9,3 W:12,5 B:15,9 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, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan  273,6kcal T:10,8 W:14,4 B:18,3 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, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan  334,4kcal T:13,2 W:17,7 B:22,4 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, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan  395,2kcal T:15,6 W:20,9 B:26,5 Bł:2,0  <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, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan  456,0kcal T:18,0 W:24,1 B:30,6 Bł:1,4  <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, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Pieprz, Chili przyprawa, Jogurt grecki, Bazylia świeża, Grzanki czosnkowo- ziołowe, Roszponka, Ser, parmezan  562,4kcal T:22,2 W:29,7 B:37,7 Bł:1,7  <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, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  357,2kcal T:12,6 W:39,0 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, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  424,2kcal T:14,9 W:46,3 B:27,7 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, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  513,5kcal T:18,1 W:56,1 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, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  580,5kcal T:20,4 W:63,4 B:37,9 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, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  736,7kcal T:25,9 W:80,5 B:48,1 Bł:8,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ogórek kwaszony, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Śliwki bez pestek, suszone, Olej rzepakowy, Majeranek, suszony, Musztarda, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Kasza jęczmienna, pęczak  893,0kcal T:31,5 W:97,6 B:58,3 Bł:9,9  <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 typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  127,0kcal T:5,0 W:16,0 B:5,8 Bł:3,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	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 Bł:3,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	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 Bł:4,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  217,8kcal T:8,6 W:27,5 B:10,0 Bł:5,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	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 Bł:6,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	Burak, Cebula, Czosnek, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok cytrynowy, Sól biała, Pieprz, Ser typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  299,5kcal T:11,9 W:37,8 B:13,7 Bł:8,1  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Kolacja</b> 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  213,1kcal T:3,8 W:34,8 B:7,9 Bł:5,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  236,8kcal T:4,3 W:38,6 B:8,8 Bł:6,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  307,8kcal T:5,5 W:50,3 B:11,4 Bł:8,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  355,2kcal T:6,4 W:58,0 B:13,2 Bł:9,6  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  402,6kcal T:7,3 W:65,7 B:14,9 Bł:10,8  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  450,0kcal T:8,1 W:73,5 B:16,7 Bł:12,1  <b>Alergeny: 1-8</b>