

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 pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 234,5kcal T:6,4 W:32,4 B:13,2 Bł:6,0 Alergeny: 1-8	Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser, cheddar pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 350,0kcal T:9,6 W:48,3 B:19,7 Bł:9,0 Alergeny: 1-8	Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser, cheddar pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 455,0kcal 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 pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 525,0kcal T:14,4 W:72,5 B:29,6 Bł:13,5 Alergeny: 1-8	Soczewica czerwona, nasiona suche, Papryka czerwona, Marchew, Cebula, Czosnek, Ser, cheddar pełnotłusty, Papryka ostra, przyprawa, Dynia, pestki, łuskane, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Curry, przyprawa, Kminek, Olej rzepakowy, Bagietka pełnoziarnista , Rukola, Kielki rzodkiewki, Ogórek kwaszony 595,0kcal T:16,3 W:82,2 B:33,5 Bł:15,4 Alergeny: 1-8
Drugie śniadanie Deserek Kopiec Kreta	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe 250,1kcal T:10,1 W:23,5 B:16,8 Bł:1,1 Alergeny: 1-8	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe 303,7kcal T:12,2 W:28,5 B:20,4 Bł:1,4 Alergeny: 1-8	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe 375,2kcal T:15,1 W:35,2 B:25,2 Bł:1,7 Alergeny: 1-8	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe 482,4kcal T:19,5 W:45,3 B:32,4 Bł:2,2 Alergeny: 1-8	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe 589,7kcal T:23,8 W:55,3 B:39,6 Bł:2,7 Alergeny: 1-8
Obiad Tofu z cebulką i salsą orzechowo- jabłkową, ziemniaki z koperkiem	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek 296,9kcal T:13,3 W:31,7 B:13,9 Bł:3,5 Alergeny: 1-8	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek 371,2kcal T:16,6 W:39,6 B:17,4 Bł:4,4 Alergeny: 1-8	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek 445,4kcal T:20,0 W:47,5 B:20,9 Bł:5,3 Alergeny: 1-8	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek 519,6kcal T:23,3 W:55,5 B:24,4 Bł:6,2 Alergeny: 1-8	Tofu, wędzone, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek 631,0kcal T:28,3 W:67,4 B:29,6 Bł:7,5 Alergeny: 1-8
Podwieczorek Sałatka z gnocchi, warzywami i serem gouda	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 193,7kcal T:10,9 W:15,3 B:8,5 Bł:1,1 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 219,5kcal T:12,4 W:17,3 B:9,7 Bł:1,3 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 258,2kcal T:14,6 W:20,4 B:11,4 Bł:1,5 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 309,8kcal T:17,5 W:24,5 B:13,7 Bł:1,8 Alergeny: 1-8	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Ser, gouda tusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 361,5kcal T:20,5 W:28,6 B:16,0 Bł:2,1 Alergeny: 1-8
Kolacja Paella z ciecierzycą 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, Masło ekstra, Ciecierzycza (w zalewie), Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać 216,4kcal T:4,3 W:34,7 B:5,7 Bł:4,3 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, Masło ekstra, Ciecierzycza (w zalewie), Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać 250,4kcal T:5,0 W:40,1 B:6,6 Bł:5,5 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, Masło ekstra, Ciecierzycza (w zalewie), Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać 271,5kcal T:5,4 W:43,3 B:7,3 Bł:5,5 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, Masło ekstra, Ciecierzycza (w zalewie), Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać 339,4kcal T:6,8 W:54,1 B:9,1 Bł:6,9 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, Masło ekstra, Ciecierzycza (w zalewie), Bazylia świeża, Pietruszka dekoracyjna, nać 407,3kcal T:8,2 W:65,0 B:11,0 Bł:8,3 Alergeny: 1-8