

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 5 posiłków	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Owsianka z karmelizowaną gruszką, cynamonem i orzechami włoskimi	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 199,8kcal T:6,6 W:29,5 B:6,5 Bf:2,8 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 239,8kcal T:7,9 W:35,4 B:7,8 Bf:3,4 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 327,7kcal T:10,8 W:48,4 B:10,7 Bf:4,6 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 367,7kcal T:12,1 W:54,4 B:12,0 Bf:5,2 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cukier brązowy, Cynamon, Masło ekstra, Orzechy włoskie, Kwiaty jadalne, Granat 447,6kcal T:14,8 W:66,2 B:14,6 Bf:6,3 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy i produkty pochodne
Drugie śniadanie Sałatka ziemniaczana z jajkiem	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 144,0kcal T:5,2 W:17,9 B:6,9 Bf:1,4 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 180,0kcal T:6,5 W:22,4 B:8,6 Bf:1,7 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 216,0kcal T:7,8 W:26,8 B:10,3 Bf:2,1 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 270,0kcal T:9,7 W:33,6 B:12,9 Bf:2,6 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurze całe, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kielki pora 306,1kcal T:11,0 W:38,0 B:14,7 Bf:3,0 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne
Obiad Klopsiki z soczewicy po seczuańsku z ryżem basmati	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, Soczewica, konserwowa, Marchew, Bułka tarta, Sól biała, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Cebula 368,9kcal T:4,1 W:67,7 B:15,8 Bf:11,5 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne	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, Soczewica, konserwowa, Marchew, Bułka tarta, Sól biała, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Cebula 437,4kcal T:4,9 W:81,5 B:17,9 Bf:13,7 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne	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, Soczewica, konserwowa, Marchew, Bułka tarta, Sól biała, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Cebula 492,2kcal T:5,5 W:92,6 B:19,6 Bf:13,7 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne	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, Soczewica, konserwowa, Marchew, Bułka tarta, Sól biała, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Cebula 644,4kcal T:7,2 W:120,1 B:26,4 Bf:18,8 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne	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, Soczewica, konserwowa, Marchew, Bułka tarta, Sól biała, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Cebula 715,6kcal T:8,1 W:134,5 B:28,6 Bf:20,1 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne
Podwieczorek Dietetyczne szyszki	Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza 278,9kcal T:11,0 W:41,2 B:5,1 Bf:3,5 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza 278,9kcal T:11,0 W:41,2 B:5,1 Bf:3,5 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza 278,9kcal T:11,0 W:41,2 B:5,1 Bf:3,5 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza 368,5kcal T:14,5 W:54,4 B:6,8 Bf:4,7 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza 478,1kcal T:18,8 W:70,6 B:8,8 Bf:6,1 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne

Kolacja

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

Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

284,4kcal T:18,4 W:19,3 B:10,7
Bt:1,7

Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne

Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

372,0kcal T:24,1 W:25,3 B:14,0
Bt:2,3

Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne

Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

437,6kcal T:28,3 W:29,7 B:16,5
Bt:2,7

Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne

Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

525,1kcal T:34,0 W:35,7 B:19,8
Bt:3,2

Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne

Ciasto francuskie (mąka pszenna, margaryna, sól, woda, ocet, jaja, mleko), Masło ekstra, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, mrożone, Marchew, Sól biała, Pieprz, Kielki rzodkiewki, Roszponka, Oregano, świeże, Jogurt grecki, Czosnek, Sól biała, Pieprz

612,7kcal T:39,7 W:41,7 B:23,1
Bt:3,8

Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne