

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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  297,3kcal T:13,4 W:28,6 B:15,0 Bf:1,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  477,3kcal T:22,5 W:46,8 B:21,2 Bf:2,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  541,3kcal T:24,9 W:52,4 B:26,1 Bf:2,6  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  705,5kcal T:33,4 W:68,8 B:31,2 Bf:3,2  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Czekolada gorzka, Vanilia, laska, Nektarynka, Gruszka, Mięta świeża, Wiórki kokosowe, Ciasto naleśnikowe, usmażone  785,4kcal T:36,3 W:76,1 B:37,2 Bf:3,8  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Drugie śniadanie</b> Sałatka z mozzarellą, grzankami i sosem ziołowym	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, 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, Słonecznik, nasiona, łuskane  252,8kcal T:11,2 W:17,0 B:11,4 Bf:1,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, 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, Słonecznik, nasiona, łuskane  291,7kcal T:13,0 W:19,7 B:13,2 Bf:1,5  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, 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, Słonecznik, nasiona, łuskane  356,6kcal T:15,9 W:24,0 B:16,1 Bf:1,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, 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, Słonecznik, nasiona, łuskane  415,0kcal T:18,8 W:28,4 B:19,0 Bf:2,1  <b>Alergeny: 1-8</b>	Ser mozzarella, Sałata lodowa, Pomidorki koktajlowe, Kukurydza, konserwowa, Ogórek, 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, Słonecznik, nasiona, łuskane  486,3kcal T:21,7 W:32,8 B:22,0 Bf:2,6  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Obiad</b> Placuszki marchewkowe w sosie tymiankowo- cebulowym z kaszą pęczak i ogórkiem kwaszonym	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie  326,4kcal T:14,5 W:41,1 B:9,1 Bf:5,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie  363,1kcal T:16,0 W:46,2 B:9,9 Bf:6,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie  412kcal T:18,0 W:53,0 B:11,0 Bf:6,9  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie  514,1kcal T:22,7 W:65,1 B:14,3 Bf:9,1  <b>Alergeny: 1-8</b>	Kasza jęczmienna, pęczak, Ogórek kwaszony, Śmietana, 18% tłuszczu, Cebula, Tymianek (świeży), Pieprz, Olej rzepakowy, Tymianek (świeży), Marchew, Sól biała, Pieprz, Olej rzepakowy, Ser, gouda tłusty, Jaja kurze całe, Mąka pszenna, typ 500, Ziola prowansalskie  599,6kcal T:26,2 W:76,9 B:16,1 Bf:10,2  <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 typu feta, Dynia, pestki, łuskane, Pietruszka dekoracyjna, nać  127,0kcal T:5,0 W:16,0 B:5,8 Bf: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 Bf: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 Bf: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  214,0kcal T:8,2 W:27,5 B:10,0 Bf: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 Bf:6,9  <b>Alergeny: 1-8</b>
<b>Kolacja</b> Spaghetti w sosie pomidorowym z oliwkami i serem Grana Padano	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  218,3kcal T:4,2 W:34,8 B:8,3 Bf:5,7  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  242,6kcal T:4,7 W:38,6 B:9,2 Bf:6,4  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  314,6kcal T:6,0 W:50,3 B:12,0 Bf:8,3  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  357,8kcal T:6,5 W:58,0 B:13,6 Bf:9,6  <b>Alergeny: 1-8</b>	Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz, Oliwki czarne, Spaghetti, pełnoziarnisty, Ser Grana Padano, Oregano, świeże  412,5kcal T:8,0 W:65,7 B:15,8 Bf:10,8  <b>Alergeny: 1-8</b>