

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2200 kcal - 5 posiłków	2600 kcal - 5 posiłków	3000 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 6 posiłków
Śniadanie Owsianka bounty z gorzką czekoladą	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 499,0kcal T:30,4 W:47,8 B:10,9 Bł:4,5 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 632,1kcal T:38,5 W:60,5 B:13,8 Bł:5,8 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 748,6kcal T:45,6 W:71,7 B:16,4 Bł:6,8 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 881,7kcal T:53,7 W:84,4 B:19,3 Bł:8,1 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe 881,7kcal T:53,7 W:84,4 B:19,3 Bł:8,1 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne
Drugie śniadanie Pasta mięsna z ogórkiem kwaszonym, kromki bagietki	Wieprzowina, łopatka, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Pietruszka, liście, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Pietruszka, liście, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 199,1kcal T:6,5 W:20,1 B:14,7 Bł:4,2 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Wieprzowina, łopatka, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Pietruszka, liście, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Pietruszka, liście, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 250,3kcal T:8,2 W:25,5 B:18,5 Bł:5,3 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Wieprzowina, łopatka, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Pietruszka, liście, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Pietruszka, liście, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 295,6kcal T:9,8 W:29,6 B:22,0 Bł:6,1 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Wieprzowina, łopatka, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Pietruszka, liście, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Pietruszka, liście, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 340,8kcal T:11,4 W:33,8 B:25,5 Bł:7,0 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Wieprzowina, łopatka, Cebula czerwona, Ogórek kwaszony, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Pietruszka, liście, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kielki rzodkiewki, Pietruszka, liście, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 340,8kcal T:11,4 W:33,8 B:25,5 Bł:7,0 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne
Obiad Afrykański gulasz z indykiem, batatami i kaszą bulgur	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika, Mięso z piersi indyka, bez skóry 358,2kcal T:6,4 W:38,9 B:31,5 Bł:9,1 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika, Mięso z piersi indyka, bez skóry 448,3kcal T:8,2 W:50,6 B:36,9 Bł:11,8 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika, Mięso z piersi indyka, bez skóry 520,8kcal T:9,5 W:58,4 B:43,4 Bł:13,7 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika, Mięso z piersi indyka, bez skóry 597,4kcal T:10,8 W:66,2 B:50,8 Bł:15,5 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	Słodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika, Mięso z piersi indyka, bez skóry 597,4kcal T:10,8 W:66,2 B:50,8 Bł:15,5 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
Obiad II Schab pieczony w sosie żurawinowym, ziemniaki, fasolka szparagowa	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Alergeny: 1-8	Wieprzowina, schab surowy bez kości, Majeranek, suszony, Pieprz, Sól biała, Olej rzepakowy, Żurawina, konfitura, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Ziemniaki, średnio, Tymianek (świeży), Koper ogrodowy, Fasolka szparagowa, mrożona 502,6kcal T:20,3 W:42,2 B:39,3 Bł:4,4 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne

<p>Podwieczorek Ciasto jogurtowe z borówkami i kruszonką</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>359,5kcal T:16,1 W:47,5 B:7,7 Bł:2,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>439,4kcal T:19,6 W:58,1 B:9,4 Bł:2,6</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>519,4kcal T:23,2 W:68,7 B:11,1 Bł:3,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>599,3kcal T:26,8 W:79,3 B:12,9 Bł:3,5</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>599,3kcal T:26,8 W:79,3 B:12,9 Bł:3,5</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Salatka z jajkiem, kurczakiem i parmezanem</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>405,2kcal T:24,5 W:11,9 B:33,7 Bł:3,2</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>486,2kcal T:29,4 W:14,3 B:40,4 Bł:3,9</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>583,5kcal T:35,3 W:17,2 B:48,5 Bł:4,6</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>648,3kcal T:39,2 W:19,1 B:53,9 Bł:5,2</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>648,3kcal T:39,2 W:19,1 B:53,9 Bł:5,2</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>