

| 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 |
|---|--|--|--|--|--|---|
| Śniadanie Owsianka bounty z gorzką czekoladą | <p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe</p> <p>332,7kcal T:20,2 W:31,8 B:7,3 Bt:3,0</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe</p> <p>415,9kcal T:25,3 W:39,8 B:9,1 Bt:3,8</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe</p> <p>499,0kcal T:30,4 W:47,8 B:10,9 Bt:4,5</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe</p> <p>632,1kcal T:38,5 W:60,5 B:13,8 Bt:5,8</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe</p> <p>748,6kcal T:45,6 W:71,7 B:16,4 Bt:6,8</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Platki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe</p> <p>881,7kcal T:53,7 W:84,4 B:19,3 Bt:8,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> |
| Drugie śniadanie Pasta z pieczonej papryki i marchewki, kromki bagietki | <p>Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny), Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona</p> <p>144,8kcal T:5,4 W:19,7 B:5,2 Bt:4,9</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny), Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona</p> <p>171,1kcal T:6,4 W:23,3 B:6,1 Bt:5,8</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny), Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona</p> <p>197,4kcal T:7,4 W:26,9 B:7,1 Bt:6,7</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny), Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona</p> <p>250,1kcal T:9,4 W:34,1 B:9,0 Bt:8,5</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny), Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona</p> <p>289,6kcal T:10,9 W:39,5 B:10,4 Bt:9,9</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> | <p>Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny), Kielki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona</p> <p>329,1kcal T:12,4 W:44,9 B:11,8 Bt:11,2</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p> |
| Obiad Afrykański gulasz z batatami i fasolą czerwoną | <p>Słodka ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika</p> <p>231,1kcal T:4,3 W:34,2 B:8,3 Bt:8,6</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> | <p>Słodka ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika</p> <p>277,3kcal T:5,2 W:41,0 B:10,0 Bt:10,3</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> | <p>Słodka ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika</p> <p>400,6kcal T:7,5 W:59,3 B:14,5 Bt:14,9</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> | <p>Słodka ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika</p> <p>446,9kcal T:8,4 W:66,1 B:16,2 Bt:16,6</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> | <p>Słodka ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika</p> <p>508,5kcal T:9,6 W:75,3 B:18,4 Bt:18,9</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> | <p>Słodka ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika</p> <p>585,5kcal T:11,0 W:86,7 B:21,2 Bt:21,8</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| <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>239,7kcal T:10,7 W:31,7 B:5,1 Bł:1,4</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>299,6kcal T:13,4 W:39,6 B:6,4 Bł:1,7</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>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>Kolacja Sałatka z jajkiem, szynką długodojrzewającą i parmezanem</p> | <p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Szynka długodojrzewająca, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>247,0kcal T:17,6 W:8,2 B:13,4 Bł:2,2</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, Szynka długodojrzewająca, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>319,7kcal T:22,8 W:10,7 B:17,4 Bł:2,8</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, Szynka długodojrzewająca, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>363,3kcal T:26,0 W:12,1 B:19,7 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, Szynka długodojrzewająca, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>436,0kcal T:31,2 W:14,5 B:23,7 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, Szynka długodojrzewająca, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>523,2kcal T:37,4 W:17,5 B:28,4 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, Szynka długodojrzewająca, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, tuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>581,3kcal T:41,6 W:19,4 B:31,6 Bł:5,2</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p> |