

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 bounty z gorzką czekoladą	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka bez laktozy, Truskawki, Wiórki kokosowe 334,6kcal T:21,2 W:30,2 B:7,2 Bt:3,2 Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka bez laktozy, Truskawki, Wiórki kokosowe 418,3kcal T:26,5 W:37,8 B:9,0 Bt:4,0 Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka bez laktozy, Truskawki, Wiórki kokosowe 501,9kcal T:31,8 W:45,4 B:10,8 Bt:4,9 Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka bez laktozy, Truskawki, Wiórki kokosowe 635,8kcal T:40,2 W:57,5 B:13,7 Bt:6,2 Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne	Platki owsiane, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka bez laktozy, Truskawki, Wiórki kokosowe 752,9kcal T:47,7 W:68,1 B:16,3 Bt:7,3 Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne
Drugie śniadanie Pasta z pieczonej papryki i marchewki, kromki bagietki	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 144,8kcal T:5,4 W:19,7 B:5,2 Bt:4,9 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	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 171,1kcal T:6,4 W:23,3 B:6,1 Bt:5,8 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	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 197,4kcal T:7,4 W:26,9 B:7,1 Bt:6,7 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	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 250,1kcal T:9,4 W:34,1 B:9,0 Bt:8,5 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne	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 289,6kcal T:10,9 W:39,5 B:10,4 Bt:9,9 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne
Obiad Afrykański gulasz z batatami i fasolą czerwoną	Słodki 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 231,1kcal T:4,3 W:34,2 B:8,3 Bt:8,6 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 puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 277,3kcal T:5,2 W:41,0 B:10,0 Bt:10,3 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 puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 400,6kcal T:7,5 W:59,3 B:14,5 Bt:14,9 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 puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 446,9kcal T:8,4 W:66,1 B:16,2 Bt:16,6 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 puszeki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kielki słonecznika 508,5kcal T:9,6 W:75,3 B:18,4 Bt:18,9 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne

<p>Podwieczorek Ciasto jogurtowe z borówkami i kruszonką</p>	<p>Jogurt naturalny bez laktozy, 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 bez laktozy, Cukier brązowy</p> <p>240,1kcal T:10,6 W:31,8 B:5,2 Bł:1,4</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny bez laktozy, 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 bez laktozy, Cukier brązowy</p> <p>300,2kcal T:13,3 W:39,7 B:6,5 Bł:1,7</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny bez laktozy, 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 bez laktozy, Cukier brązowy</p> <p>360,2kcal T:16,0 W:47,6 B:7,8 Bł:2,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny bez laktozy, 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 bez laktozy, Cukier brązowy</p> <p>440,3kcal T:19,5 W:58,2 B:9,6 Bł:2,6</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>	<p>Jogurt naturalny bez laktozy, 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 bez laktozy, Cukier brązowy</p> <p>520,4kcal T:23,1 W:68,8 B:11,3 Bł:3,1</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Sałatka z jajkiem, szynką długodojrzewającą i mozzarellą</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, łuskane, Oregano, świeże, Mozzarella bez laktozy</p> <p>241,9kcal T:17,3 W:8,2 B:12,8 Bł:2,2</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne</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, łuskane, Oregano, świeże, Mozzarella bez laktozy</p> <p>313,1kcal T:22,3 W:10,7 B:16,6 Bł:2,8</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne</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, łuskane, Oregano, świeże, Mozzarella bez laktozy</p> <p>355,8kcal T:25,4 W:12,1 B:18,8 Bł:3,2</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne</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, łuskane, Oregano, świeże, Mozzarella bez laktozy</p> <p>427,0kcal T:30,5 W:14,5 B:22,6 Bł:3,9</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne</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, łuskane, Oregano, świeże, Mozzarella bez laktozy</p> <p>512,4kcal T:36,6 W:17,5 B:27,1 Bł:4,6</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne</p>