

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal	2500 kcal	3000 kcal
	1 200,70 kcal	1 497,90 kcal	2 001,30 kcal	2 491,80 kcal	2 995,00 kcal
<b>Śniadanie</b>	<b>333,5 kcal</b>	<b>333,5 kcal</b>	<b>411,7 kcal</b>	<b>449,3 kcal</b>	<b>615,4 kcal</b>
Jabłkowa owsianka z bakaliami i musem truskawkowym	B: 12,3 g T: 11,9 g W: 42,6 g Bł: 4,9 g	B: 12,3 g T: 11,9 g W: 42,6 g Bł: 4,9 g	B: 15,2 g T: 18,3 g W: 45,4 g Bł: 5,5 g	B: 16,4 g T: 19,0 g W: 51,7 g Bł: 6,2 g	B: 19,0 g T: 20,4 g W: 86,5 g Bł: 7,9 g
<b>Drugie śniadanie</b>		<b>333 kcal</b>	<b>333 kcal</b>	<b>477,8 kcal</b>	<b>624,2 kcal</b>
Racuchy ze śliwkami		B: 13,4 g T: 15,2 g W: 45,6 g Bł: 3,9 g	B: 13,4 g T: 15,2 g W: 45,6 g Bł: 3,9 g	B: 19,3 g T: 22,8 g W: 59,2 g Bł: 5,6 g	B: 24,1 g T: 28,9 g W: 68,9 g Bł: 7,3 g
<b>Obiad</b>	<b>548,0 kcal</b>	<b>357,4 kcal</b>	<b>680,5 kcal</b>	<b>680,5 kcal</b>	<b>826,6 kcal</b>
Makaron z kurczakiem w sosie z cukinii, suszonych pomidorów i kaparów	B: 43,1 g T: 15,4 g W: 55,4 g Bł: 6,3 g	B: 35,9 g T: 12,3 g W: 34,6 g Bł: 4,9 g	B: 57,3 g T: 17,2 g W: 69,0 g Bł: 8,4 g	B: 57,3 g T: 17,2 g W: 69,0 g Bł: 8,4 g	B: 66,1 g T: 22,3 g W: 69,9 g Bł: 8,6 g
<b>Przekąska</b>		<b>212 kcal</b>	<b>212 kcal</b>	<b>330,8 kcal</b>	<b>330,8 kcal</b>
Koktajl truskawkowo - malinowy		B: 10,2 g T: 8,7 g W: 30 g Bł: 4,3 g	B: 10,2 g T: 8,7 g W: 30 g Bł: 4,3 g	B: 12,9 g T: 13,3 g W: 36,2 g Bł: 7,7 g	B: 12,9 g T: 13,3 g W: 36,2 g Bł: 7,7 g
<b>Kolacja</b>	<b>319,2 kcal</b>	<b>262,0 kcal</b>	<b>364,1 kcal</b>	<b>553,4 kcal</b>	<b>598,0 kcal</b>
Salatka z burakiem, serem camembert, pestkami dyni i sosem balsamicznym	B: 13,6 g T: 22,8 g W: 11,9 g Bł: 5,4 g	B: 11,2 g T: 18,2 g W: 10,6 g Bł: 4,9 g	B: 13,6 g T: 27,8 g W: 11,9 g Bł: 5,4 g	B: 19,6 g T: 46,1 g W: 12,0 g Bł: 5,4 g	B: 21,4 g T: 46,2 g W: 19,8 g Bł: 7,6 g

## ALEGRENY POKARMOWE

wg Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 w odniesieniu do składników obecnych w środkach żywności.

### SUBSTANCJE ZAWIERAJĄCE ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy tj. migdały (*Amygdalus communis* L), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), nerkowce (*Anacardium occidentale*), orzechy pekan (*Carya illinoensis* Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje (*Pistacia vera*), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) i produkty pochodne
9. Seler zwyczajny i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne