

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal	2500 kcal	3000 kcal
	1 215,50 kcal	1 508,30 kcal	1 984,60 kcal	2 472,40 kcal	2 992,00 kcal
Śniadanie Fritatta z szynką, cukinią i pieczywem	348,5 kcal	280,4 kcal	456,9 kcal	482,4 kcal	741,1 kcal
	B: 24,3 g T: 13,0 g W: 30,1 g Bł: 6,5 g	B: 22,5 g T: 12,5 g W: 17,2 g Bł: 4,0 g	B: 36,2 g T: 19,4 g W: 30,8 g Bł: 6,5 g	B: 38,0 g T: 19,5 g W: 34,1 g Bł: 8,0 g	B: 62,8 g T: 42,5 g W: 33,9 g Bł: 7,0 g
Drugie śniadanie Koktajl z mango i ananasa		165,9 kcal	165,9 kcal	322,2 kcal	322,2 kcal
		B: 6,5 g T: 2,1 g W: 29,1 g Bł: 2,4 g	B: 6,5 g T: 2,1 g W: 29,1 g Bł: 2,4 g	B: 9,6 g T: 3,2 g W: 61,0 g Bł: 5,6 g	B: 9,6 g T: 3,2 g W: 61,0 g Bł: 5,6 g
Obiad Placek ziemniaczany z gulaszem	595,6 kcal	512,5 kcal	812,3 kcal	812,3 kcal	973,3 kcal
	B: 49,4 g T: 30,0 g W: 31,9 g Bł: 8,6 g	B: 47,6 g T: 28,1 g W: 28,8 g Bł: 8,1 g	B: 62,9 g T: 37,5 g W: 45,5 g Bł: 11,5 g	B: 62,9 g T: 37,5 g W: 45,5 g Bł: 11,5 g	B: 64,2 g T: 42,8 g W: 49,5 g Bł: 12,7 g
Przekąska Krem dyniowy		322,1 kcal	322,1 kcal	476,1 kcal	476,1 kcal
		B: 8,7 g T: 24,2 g W: 14,3 g Bł: 6,2 g	B: 8,7 g T: 24,2 g W: 14,3 g Bł: 6,2 g	B: 11,5 g T: 34,2 g W: 24,7 g Bł: 12,2 g	B: 11,5 g T: 34,2 g W: 24,7 g Bł: 12,2 g
Kolacja Sałatka z ananasem	271,4 kcal	227,4 kcal	227,4 kcal	379,4 kcal	479,3 kcal
	B: 10,3 g T: 13,4 g W: 24,0 g Bł: 4,2 g	B: 10,0 g T: 13,3 g W: 14,0 g Bł: 3,3 g	B: 10,0 g T: 13,3 g W: 14,0 g Bł: 3,3 g	B: 14,3 g T: 21,7 g W: 26,8 g Bł: 5,1 g	B: 17,4 g T: 24,0 g W: 43,5 g Bł: 7,7 g

ALEGRENY POKARMOWE

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

SUBSTANCJE ZAWIERAJĄCE ALERGENY:

- Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe) i produkty pochodne
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jajka i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- 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
- Seler zwyczajny i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu i produkty pochodne
- Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂
- Łubin i produkty pochodne
- Mięczaki i produkty pochodne