

kaloryczność***	3 posiłki dziennie									LunchBox									Obiady - jako dodatek do pakietu diety										
	śniadanie, II śniadanie, obiad			obiad, podwieczorek, kolacja			śniadanie, obiad, kolacja			II śniadanie, obiad, podwieczorek			II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja			śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek			śniadanie, obiad, kolacja			1 - 27 dni		28 dni					
	1 - 27 dni		28 dni	1 - 27 dni		28 dni	1 - 27 dni		28 dni	1 - 27 dni		28 dni	1 - 27 dni		28 dni	1 - 27 dni		28 dni	1 - 27 dni		28 dni	1 - 27 dni		28 dni	1 - 27 dni		28 dni		
	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu	cena za 1 dzień	cena za 1 dzień	cena pakietu		
Zbilansowana, Wegetariańska, Wegetariańska + ryby																													
1700 kcal	54 zł	52 zł	1 456 zł	54 zł	52 zł	1 456 zł	59 zł	57 zł	1 596 zł	54 zł	52 zł	1 456 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	62 zł	60 zł	1 652 zł	24 zł	23 zł	644 zł					
2000 kcal	55 zł	53 zł	1 484 zł	55 zł	53 zł	1 484 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	55 zł	53 zł	1 484 zł	62 zł	60 zł	1 680 zł	62 zł	60 zł	1 680 zł	64 zł	62 zł	1 708 zł	25 zł	24 zł	672 zł					
2500 kcal	58 zł	56 zł	1 568 zł	58 zł	56 zł	1 568 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	58 zł	56 zł	1 568 zł	65 zł	63 zł	1 764 zł	65 zł	63 zł	1 764 zł	67 zł	65 zł	1 792 zł	26 zł	25 zł	700 zł					
Redukcyjna, Redukcyjna Wege																													
1000 kcal	49 zł	47 zł	1 316 zł	49 zł	47 zł	1 316 zł	53 zł	51 zł	1 428 zł	49 zł	47 zł	1 316 zł	54 zł	52 zł	1 456 zł	54 zł	52 zł	1 456 zł	56 zł	54 zł	1 484 zł	21 zł	20 zł	560 zł					
1200 kcal	50 zł	48 zł	1 344 zł	50 zł	48 zł	1 344 zł	55 zł	53 zł	1 484 zł	50 zł	48 zł	1 344 zł	56 zł	54 zł	1 512 zł	56 zł	54 zł	1 512 zł	58 zł	56 zł	1 540 zł	22 zł	21 zł	588 zł					
1500 kcal	52 zł	50 zł	1 400 zł	52 zł	50 zł	1 400 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	52 zł	50 zł	1 400 zł	58 zł	56 zł	1 568 zł	58 zł	56 zł	1 568 zł	60 zł	58 zł	1 596 zł	23 zł	22 zł	616 zł					
Bezglutenowa, Bezlaktazowa, Bezglutenowa bez laktozy																													
1000 kcal	51 zł	49 zł	1 372 zł	51 zł	49 zł	1 372 zł	55 zł	53 zł	1 484 zł	51 zł	49 zł	1 372 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	59 zł	57 zł	1 568 zł	22 zł	21 zł	588 zł					
1200 kcal	53 zł	51 zł	1 428 zł	53 zł	51 zł	1 428 zł	58 zł	56 zł	1 568 zł	53 zł	51 zł	1 428 zł	59 zł	57 zł	1 596 zł	59 zł	57 zł	1 596 zł	61 zł	59 zł	1 624 zł	23 zł	22 zł	616 zł					
1500 kcal	54 zł	52 zł	1 456 zł	54 zł	52 zł	1 456 zł	59 zł	57 zł	1 596 zł	54 zł	52 zł	1 456 zł	61 zł	59 zł	1 652 zł	61 zł	59 zł	1 652 zł	63 zł	61 zł	1 680 zł	24 zł	23 zł	644 zł					
1700 kcal	56 zł	54 zł	1 512 zł	56 zł	54 zł	1 512 zł	61 zł	59 zł	1 652 zł	56 zł	54 zł	1 512 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	65 zł	63 zł	1 736 zł	25 zł	24 zł	672 zł					
2000 kcal	57 zł	55 zł	1 540 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	62 zł	60 zł	1 680 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	64 zł	62 zł	1 736 zł	64 zł	62 zł	1 736 zł	67 zł	65 zł	1 792 zł	26 zł	25 zł	700 zł					
2500 kcal	60 zł	58 zł	1 624 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	65 zł	63 zł	1 764 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	67 zł	65 zł	1 820 zł	67 zł	65 zł	1 820 zł	70 zł	68 zł	1 876 zł	27 zł	26 zł	728 zł					
Niski IG, Zdrowa tarczyca, Wegetariańska																													
1000 kcal	54 zł	52 zł	1 456 zł	54 zł	52 zł	1 456 zł	58 zł	56 zł	1 568 zł	54 zł	52 zł	1 456 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	62 zł	60 zł	1 652 zł	23 zł	22 zł	616 zł					
1200 kcal	56 zł	54 zł	1 512 zł	56 zł	54 zł	1 512 zł	61 zł	59 zł	1 652 zł	56 zł	54 zł	1 512 zł	62 zł	60 zł	1 680 zł	62 zł	60 zł	1 680 zł	64 zł	62 zł	1 708 zł	24 zł	23 zł	644 zł					
1500 kcal	57 zł	55 zł	1 540 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	62 zł	60 zł	1 680 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	64 zł	62 zł	1 736 zł	64 zł	62 zł	1 736 zł	66 zł	64 zł	1 764 zł	25 zł	24 zł	672 zł					
1700 kcal	59 zł	57 zł	1 596 zł	59 zł	57 zł	1 596 zł	64 zł	62 zł	1 736 zł	59 zł	57 zł	1 596 zł	66 zł	64 zł	1 792 zł	66 zł	64 zł	1 792 zł	68 zł	66 zł	1 820 zł	26 zł	25 zł	700 zł					
2000 kcal	60 zł	58 zł	1 624 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	65 zł	63 zł	1 764 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	67 zł	65 zł	1 820 zł	67 zł	65 zł	1 820 zł	70 zł	68 zł	1 876 zł	27 zł	26 zł	728 zł					
2500 kcal	63 zł	61 zł	1 708 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	68 zł	66 zł	1 848 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	70 zł	68 zł	1 904 zł	70 zł	68 zł	1 904 zł	73 zł	71 zł	1 960 zł	28 zł	27 zł	756 zł					
Antyzapalna																													
1500 kcal	62 zł	60 zł	1 680 zł	62 zł	60 zł	1 680 zł	67 zł	65 zł	1 820 zł	62 zł	60 zł	1 680 zł	68 zł	66 zł	1 848 zł	68 zł	66 zł	1 848 zł	70 zł	68 zł	1 876 zł	29 zł	28 zł	784 zł					
1700 kcal	64 zł	62 zł	1 736 zł	64 zł	62 zł	1 736 zł	69 zł	67 zł	1 876 zł	64 zł	62 zł	1 736 zł	71 zł	69 zł	1 932 zł	71 zł	69 zł	1 932 zł	72 zł	70 zł	1 932 zł	30 zł	29 zł	812 zł					
2000 kcal	66 zł	64 zł	1 792 zł	66 zł	64 zł	1 792 zł	71 zł	69 zł	1 932 zł	66 zł	64 zł	1 792 zł	73 zł	71 zł	1 988 zł	73 zł	71 zł	1 988 zł	76 zł	74 zł	1 988 zł	31 zł	30 zł	840 zł					
2500 kcal	69 zł	67 zł	1 876 zł	69 zł	67 zł	1 876 zł	74 zł	72 zł	2 016 zł	69 zł	67 zł	1 876 zł	76 zł	74 zł	2 072 zł	76 zł	74 zł	2 072 zł	79 zł	77 zł	2 072 zł	32 zł	31 zł	868 zł					
Paleo																													
1500 kcal	57 zł	55 zł	1 540 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	61 zł	59 zł	1 652 zł	57 zł	55 zł	1 540 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	65 zł	63 zł	1 764 zł	25 zł	24 zł	672 zł					
2000 kcal	60 zł	58 zł	1 624 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	64 zł	62 zł	1 736 zł	60 zł	58 zł	1 624 zł	67 zł	65 zł	1 820 zł	67 zł	65 zł	1 820 zł	69 zł	67 zł	1 876 zł	27 zł	26 zł	728 zł					
2500 kcal	63 zł	61 zł	1 708 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	67 zł	65 zł	1 820 zł	63 zł	61 zł	1 708 zł	70 zł	68 zł	1 904 zł	70 zł	68 zł	1 904 zł	73 zł	71 zł	1 960 zł	28 zł	27 zł	756 zł					
3000 kcal	66 zł	64 zł	1 792 zł	66 zł	64 zł	1 792 zł	70 zł	68 zł	1 904 zł	66 zł	64 zł	1 792 zł	73 zł	71 zł	1 988 zł	73 zł	71 zł	1 988 zł	76 zł	74 zł	2 044 zł	29 zł	28 zł	784 zł					
Ketogeniczna																													
1500 kcal	-	-	-	-	-	-	72 zł	70 zł	1 960 zł	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30 zł	29 zł	812 zł					
1700 kcal	-	-	-	-	-	-	74 zł	72 zł	2 016 zł	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32 zł	31 zł	868 zł					
2000 kcal	-	-	-	-	-	-	75 zł	73 zł	2 044 zł	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34 zł	33 zł	924 zł					
2500 kcal	-	-	-	-	-	-	78 zł	76 zł	2 128 zł	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36 zł	35 zł	980 zł					
3000 kcal	-	-	-	-	-	-	81 zł	79 zł	2 212 zł	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38 zł	37 zł	1 036 zł					

*** Wybór mniejszej ilości posiłków w skutkuje proporcjonalnym zmniejszeniem liczby dziennych kalorii i należy je uzupełnić we własnym zakresie, stosując zasady zdrowego żywienia.