

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Placuszki twarogowo kokosowe z migdałami	Czarne jagody, Erytrytol, Oliwa z oliwek, Mąka kokosowa, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), MIGDAŁY W PŁATKACH, Masa JAJECZNA Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	Czarne jagody, Erytrytol, Oliwa z oliwek, Mąka kokosowa, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), MIGDAŁY W PŁATKACH, Masa JAJECZNA Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne	Czarne jagody, Erytrytol, Oliwa z oliwek, Mąka kokosowa, SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), MIGDAŁY W PŁATKACH, Masa JAJECZNA Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 8. orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne
Drugie śniadanie Skandynawska zupa rybna	Bulion warzywny, ŁOSOŚ, ŚWIEŻY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście, Cebula, mrożona, Czosnek, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta) Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, ŁOSOŚ, ŚWIEŻY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście, Cebula, mrożona, Czosnek, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta) Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Bulion warzywny, ŁOSOŚ, ŚWIEŻY, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Koncentrat pomidorowy, 30%, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście, Cebula, mrożona, Czosnek, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta) Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Zraziki z boczkiem i ogórkiem kiszonym, Coleslaw	Cebula, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wieprzowina, łopatka, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Bulion warzywny, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Kapusta biała, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Cebula, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wieprzowina, łopatka, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Bulion warzywny, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Kapusta biała, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Cebula, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Wieprzowina, łopatka, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Bulion warzywny, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Kapusta biała, Marchew, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Podwieczorek Keto krem kokosowo-cytrynowy z chia	ORZECHY ARACHIDOWE, Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	ORZECHY ARACHIDOWE, Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
Kolacja Kofy z warzywami, sos tzatziki	JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek, Wołowina, rostbef mielony, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Cukinia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek, Wołowina, rostbef mielony, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Cukinia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek, Czosnek, Wołowina, rostbef mielony, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Cukinia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne