

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Keto krem kokosowy z jagodami	Czarne jagody, mrożone, Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Czarne jagody, mrożone, Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Czarne jagody, mrożone, Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Sałatka z pomidorami, mozzarellą i pesto	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Pomidor, Bazylia świeża, Pesto zielone z bazylii (bazylii, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek), Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Pomidor, Bazylia świeża, Pesto zielone z bazylii (bazylii, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek), Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), SER MOZZARELLA (minikulki) (MLEKO krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Pomidor, Bazylia świeża, Pesto zielone z bazylii (bazylii, olej rzepakowy, słonecznik, czosnek), Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Indyk w sosie pieczarkowym, surówka z ogórków kiszonych	Mięso z podudzia indyka, bez skóry, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, mrożona, Pieczarka uprawna, świeża, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Szczypiorek, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Mięso z podudzia indyka, bez skóry, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, mrożona, Pieczarka uprawna, świeża, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Szczypiorek, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Mięso z podudzia indyka, bez skóry, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Cebula, mrożona, Pieczarka uprawna, świeża, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Szczypiorek, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Keto koktajl porzeczkowo-malinowy	Woda, Erytrytol, Porzeczki czerwone, Mleko kokosowe, Maliny, mrożone, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Porzeczki czerwone, Mleko kokosowe, Maliny, mrożone, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Porzeczki czerwone, Mleko kokosowe, Maliny, mrożone, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Kofty 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, Wieprzowina, łopatka (mielona) 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, Wieprzowina, łopatka (mielona) 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, Wieprzowina, łopatka (mielona) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne