

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Keto omlet z jagodami i cynamonem	Czarne jagody, Mąka kokosowa, Ekstrakt waniliowy, Erytrytol, Sól biała, Masa JAJECZNA, Cynamon, MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Czarne jagody, Mąka kokosowa, Ekstrakt waniliowy, Erytrytol, Sól biała, Masa JAJECZNA, Cynamon, MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Czarne jagody, Mąka kokosowa, Ekstrakt waniliowy, Erytrytol, Sól biała, Masa JAJECZNA, Cynamon, MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Safatka grecka z fetą i vinegrette'm	SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykoria), Ogórek, Oliwki, Pomidor, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Erytrytol, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykoria), Ogórek, Oliwki, Pomidor, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Erytrytol, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymyska, cykoria), Ogórek, Oliwki, Pomidor, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Ocet jabłkowy, Erytrytol, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Woda  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Pulpety rybne w sosie curry, surówka z kapusty	Kapusta czerwona, Ogórek, Olej rzepakowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Szczypiorek, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Cebula, mrożona, Masa JAJECZNA, Koper ogrodowy, Sok cytrynowy, Curry, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Masło klarowane  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta czerwona, Ogórek, Olej rzepakowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Szczypiorek, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Cebula, mrożona, Masa JAJECZNA, Koper ogrodowy, Sok cytrynowy, Curry, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Masło klarowane  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta czerwona, Ogórek, Olej rzepakowy, ORZECHY ARACHIDOWE, Szczypiorek, DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Cebula, mrożona, Masa JAJECZNA, Koper ogrodowy, Sok cytrynowy, Curry, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny, Masło klarowane  Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
<b>Podwieczorek</b> Keto koktajl truskawkowo-kokosowy	ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Woda, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Woda, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Erytrytol, Truskawki, mrożone, Mleko kokosowe, Woda, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
<b>Kolacja</b> Bowł z kurczakiem, brokułami, awokado i sosem jogurtowym	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Brokuły, mrożone, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek, sos sriracha, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Brokuły, mrożone, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek, sos sriracha, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Brokuły, mrożone, Awokado, Szczypiorek, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Sok cytrynowy, Szczypiorek, sos sriracha, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar)  Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne