

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 361,0kcal T:35,2 W:8,0 B:4,5 Bł:3,1	Czarne jagody, mrożone, Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 433,2kcal T:42,2 W:9,6 B:5,4 Bł:3,7	Czarne jagody, mrożone, Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 649,8kcal T:63,4 W:14,4 B:8,2 Bł:5,6
Drugie śniadanie Sałatka z pomidorami, mozzarellą i pesto	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), 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 235,5kcal T:17,9 W:5,5 B:13,5 Bł:1,4	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), 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 471,0kcal T:35,9 W:11,1 B:27,1 Bł:2,7	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), 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 471,0kcal T:35,9 W:11,1 B:27,1 Bł:2,7
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), Szcypiorek, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 515,0kcal T:36,8 W:6,7 B:39,5 Bł:3,5	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), Szcypiorek, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 843,4kcal T:59,4 W:10,7 B:67,5 Bł:5,2	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), Szcypiorek, Oliwa z oliwek Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 1 040,4kcal T:72,9 W:13,1 B:84,2 Bł:6,2
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 352,9kcal T:34,1 W:10,0 B:3,2 Bł:3,6	Woda, Erytrytol, Porzeczki czerwone, Mleko kokosowe, Maliny, mrożone, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 511,7kcal T:49,4 W:14,6 B:4,7 Bł:5,2	Woda, Erytrytol, Porzeczki czerwone, Mleko kokosowe, Maliny, mrożone, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 511,7kcal T:49,4 W:14,6 B:4,7 Bł:5,2
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, Wieprzowina, łopatka (mielona) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 279,1kcal T:13,6 W:7,4 B:32,2 Bł:1,4	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 446,5kcal T:21,8 W:11,9 B:51,5 Bł:2,3	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 837,3kcal T:40,9 W:22,3 B:96,6 Bł:4,3