

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
<p><b>Śniadanie</b> Frittata z mozzarellą i suszonymi pomidorami, sałatka</p>	<p>Ogórek, Kiełki rzodkiewki, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Czosnek, Masa JAŁECZNA, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Olej rzepakowy, Bazylia świeża</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ogórek, Kiełki rzodkiewki, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Czosnek, Masa JAŁECZNA, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Olej rzepakowy, Bazylia świeża</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ogórek, Kiełki rzodkiewki, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria), Cebula, mrożona, Czosnek, Masa JAŁECZNA, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), Olej rzepakowy, Bazylia świeża</p> <p>Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Drugie śniadanie</b> Keto placuszki z kalafiora z koperkiem i skwarkami i sosem aioli</p>	<p>Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Cebula, mrożona, Czosnek, Koper ogrodowy, Olej kokosowy, Mąka kokosowa, Masa JAŁECZNA, Kalafior, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne</p>	<p>Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Cebula, mrożona, Czosnek, Koper ogrodowy, Olej kokosowy, Mąka kokosowa, Masa JAŁECZNA, Kalafior, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne</p>	<p>Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Cebula, mrożona, Czosnek, Koper ogrodowy, Olej kokosowy, Mąka kokosowa, Masa JAŁECZNA, Kalafior, MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JA), musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar), Czosnek, Koper ogrodowy</p> <p>Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne</p>
<p><b>Obiad</b> Eskalopki ze schabu w sosie z suszonych pomidorów, surówka z ogórków kiszonych</p>	<p>Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Szczypiorek, Olej rzepakowy, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, mrożona, Olej rzepakowy, Czosnek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Szczypiorek, Olej rzepakowy, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, mrożona, Olej rzepakowy, Czosnek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Szczypiorek, Olej rzepakowy, Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, mrożona, Olej rzepakowy, Czosnek, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół), ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Bulion warzywny</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Podwieczorek</b> Keto koktajl jeżynowy</p>	<p>Woda, Erytrytol, Jeżyny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Wiórki kokosowe</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Woda, Erytrytol, Jeżyny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Wiórki kokosowe</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>	<p>Woda, Erytrytol, Jeżyny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU, Wiórki kokosowe</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p>
<p><b>Kolacja</b> Czerwone curry z kurczakiem</p>	<p>Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Cebula czerwona, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)</p>	<p>Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Cebula czerwona, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)</p>	<p>Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Cebula czerwona, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry czerwona (czerwone, suszone chili, trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, sól, skórka kaffir limettki, galanga)</p>