

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Frittata z boczkiem i cebulką, pomidory	<p>Pomidor, Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzumska, cykorja), Masa JAJECZNA, Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Szczypiorek</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</p> <p>358,9kcal T:27,5 W:5,6 B:22,8 Bł:1,3</p>	<p>Pomidor, Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzumska, cykorja), Masa JAJECZNA, Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Szczypiorek</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</p> <p>575,9kcal T:44,6 W:7,5 B:36,7 Bł:1,7</p>	<p>Pomidor, Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzumska, cykorja), Masa JAJECZNA, Cebula, mrożona, Oliwa z oliwek, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Szczypiorek</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</p> <p>662,6kcal T:51,5 W:8,3 B:42,2 Bł:1,9</p>
Drugie śniadanie Twarożek ze szczypiorkiem	<p>Dynia, pestki, łuskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Szczypiorek</p> <p>Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>220,1kcal T:11,0 W:7,4 B:22,9 Bł:0,8</p>	<p>Dynia, pestki, łuskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Szczypiorek</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 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>319,1kcal T:16,0 W:10,8 B:33,2 Bł:1,1</p>	<p>Dynia, pestki, łuskane, JOGURT NATURALNY 2% TŁUSZCZU (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), SER TWAROGOWY POŁTŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii), Szczypiorek</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 7. mleko i produkty pochodne</p> <p>319,1kcal T:16,0 W:10,8 B:33,2 Bł:1,1</p>
Obiad Kofty z grillowanymi warzywami	<p>Wołowina (udziec) mielony, Cebula, Kmin rzymski (kumin), Czosnek, Pietruszka, liście, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cukinia, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Cebula czerwona</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</p> <p>401,6kcal T:22,2 W:12,0 B:38,4 Bł:2,9</p>	<p>Wołowina (udziec) mielony, Cebula, Kmin rzymski (kumin), Czosnek, Pietruszka, liście, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cukinia, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Cebula czerwona</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</p> <p>586,4kcal T:32,4 W:17,6 B:56,1 Bł:4,3</p>	<p>Wołowina (udziec) mielony, Cebula, Kmin rzymski (kumin), Czosnek, Pietruszka, liście, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cukinia, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Cebula czerwona</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</p> <p>968,0kcal T:53,6 W:29,0 B:92,6 Bł:7,0</p>
Podwieczorek Keto koktajl malinowo-porzeczkowy	<p>Porzeczki czerwone, Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>300,4kcal T:21,2 W:10,2 B:19,3 Bł:4,3</p>	<p>Porzeczki czerwone, Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>426,5kcal T:30,1 W:14,5 B:27,4 Bł:6,1</p>	<p>Porzeczki czerwone, Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa</p> <p>426,5kcal T:30,1 W:14,5 B:27,4 Bł:6,1</p>
Kolacja Kąski z kurczaka z sosem orzechowym i orientalną sałatką	<p>Mleko kokosowe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Kminek, Kurkuma, Pasta curry czerwona, Mleko kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Erytrytol, Ocet jabłkowy, Ogórek, Marchew, Papryka czerwona, ORZECHY ARACHIDOWE</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>523,1kcal T:30,7 W:10,7 B:51,2 Bł:3,0</p>	<p>Mleko kokosowe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Kminek, Kurkuma, Pasta curry czerwona, Mleko kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Erytrytol, Ocet jabłkowy, Ogórek, Marchew, Papryka czerwona, ORZECHY ARACHIDOWE</p> <p>806,4kcal T:47,6 W:13,7 B:80,6 Bł:3,7</p>	<p>Mleko kokosowe, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kolendra (liście), Kminek, Kurkuma, Pasta curry czerwona, Mleko kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Erytrytol, Ocet jabłkowy, Ogórek, Marchew, Papryka czerwona, ORZECHY ARACHIDOWE</p> <p>Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p> <p>1 089,7kcal T:64,6 W:16,7 B:110,0 Bł:4,4</p>