

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Kolorowa zapiekanka z chorizo, świeże warzywa	Rukola, Papryka czerwona, Ogórek, Masa JAJECZNA, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Brokuły, Cukinia, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ośłonki wieprzowe) 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	Rukola, Papryka czerwona, Ogórek, Masa JAJECZNA, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Brokuły, Cukinia, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ośłonki wieprzowe) 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	Rukola, Papryka czerwona, Ogórek, Masa JAJECZNA, Papryka mix (papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta), Brokuły, Cukinia, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Chorizo (mięso wieprzowe, sól, papryka, pieprz cayenne, syrop glukozowy, cukier, przyprawy, naturalne ośłonki wieprzowe) 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
Drugie śniadanie Keto koktajl wiśniowy	Woda, Erytrytol, Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Kurczak w stylu tikka masala, surówka z białej kapusty	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Cebula, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Erytrytol, Imbir świeży, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Kapusta biała, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Cebula, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Erytrytol, Imbir świeży, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Kapusta biała, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory z puszki (krojone), Cebula, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Czosnek, Erytrytol, Imbir świeży, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Kapusta biała, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Keto kulki mocy	Wiórki kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Mąka kokosowa, Erytrytol, Kakao 16%, proszek	Wiórki kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Mąka kokosowa, Erytrytol, Kakao 16%, proszek	Wiórki kokosowe, MASŁO ORZECHOWE (ORZECHY ARACHIDOWE 100%), Mąka kokosowa, Erytrytol, Kakao 16%, proszek
Kolacja Kotlety mielone, surówka z ogórków kiszonych	Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mąka kokosowa, Wieprzowina, łopatka (mielona), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek	Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mąka kokosowa, Wieprzowina, łopatka (mielona), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek	Cebula, Masa JAJECZNA, Oliwa z oliwek, Mąka kokosowa, Wieprzowina, łopatka (mielona), Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Cebula czerwona, Oliwa z oliwek