

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Szakszuka z jajkiem sadzonym	Cebula, mrożona, Czosnek, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszkii (krojone), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), JAJA KURZE CAŁE, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Ogórek, Dynia, pestki, łuskane 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	Cebula, mrożona, Czosnek, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszkii (krojone), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), JAJA KURZE CAŁE, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Ogórek, Dynia, pestki, łuskane 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	Cebula, mrożona, Czosnek, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszkii (krojone), Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), JAJA KURZE CAŁE, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Ogórek, Dynia, pestki, łuskane 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 krem kokosowo-cytrynowy z chia	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Cytryna, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Karkówka w sosie myśliwskim, surówka z kapusty pekińskiej	Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek	Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek	Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy, Wieprzowina, karkówka, Wino białe, wytrawne, Pieczarka uprawna, świeża, Grzyby suszone, Ogórki kiszone (ogórek gruntowy, sól), Passata pomidorowa (przecier), Kapusta pekińska, Papryka zielona, Oliwa z oliwek
Podwieczorek Keto koktajl malinowy	Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Maliny, mrożone, Mleko kokosowe, MLEKO SPOŻYWCZE, 1,5 % TŁUSZCZU Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Sałatka Cezar z kurczakiem	SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) 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 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) 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 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SER TWARDY DŁUGODOJRZEWAJĄCY (MLEKO, sól, podpuszczka, środek konserwujący: lizozym), Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorii), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, SOS WORCHESTERSHIRE (woda, ekstrakt z tamaryndowca, ocet, sos SOJOWY, ocet, cebula, sól, czosnek, goździki, pieprz czarny, papryka chili), MAJONEZ (olej roślinny rzepakowy, woda, żółtko JAJ, musztarda (woda, ocet spirytusowy, GORCZYCA, cukier, skrobia modyfikowana, sól, substancje zagęszczające: guma guar) 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 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne