

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Chrupiąca sałatka z serem camembert i balsamiczno-malinowym sosem	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Dynia, pestki łuskane, SER CAMEMBERT (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury mleczarskie, kultury pleśniowe, Penicillium candidum), Ogórek, Papryka zielona, Oliwa z oliwek, Maliny, mrożone, Ocet balsamiczny, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Dynia, pestki łuskane, SER CAMEMBERT (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury mleczarskie, kultury pleśniowe, Penicillium candidum), Ogórek, Papryka zielona, Oliwa z oliwek, Maliny, mrożone, Ocet balsamiczny, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Dynia, pestki łuskane, SER CAMEMBERT (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury mleczarskie, kultury pleśniowe, Penicillium candidum), Ogórek, Papryka zielona, Oliwa z oliwek, Maliny, mrożone, Ocet balsamiczny, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Keto serniczek kokosowy z jagodami	Czarne jagody, Erytrytol, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Wiórki kokosowe, SER TWAROGOWY TŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Czarne jagody, Erytrytol, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Wiórki kokosowe, SER TWAROGOWY TŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Czarne jagody, Erytrytol, ŚMIETANKA KREMOWA, 30% tłuszczu (MLEKO odtłuszczone, ŚMIETANKA), Wiórki kokosowe, SER TWAROGOWY TŁUSTY (MLEKO, kultury bakterii) Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Polędwiczki wieprzowe pieczone z masłem ziołowym, kapusta kiszona	Polędwica wieprzowa (surowa), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Polędwica wieprzowa (surowa), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Polędwica wieprzowa (surowa), MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Koper ogrodowy, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 9. seler i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Podwieczorek Kremowy dip z awokado i szczypiorkiem, warzywa	SELER NACIOWY, Pomidory koktajlowe, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Awokado, Sok cytrynowy, Szcypiorek, Papryczka ostra chili Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	SELER NACIOWY, Pomidory koktajlowe, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Awokado, Sok cytrynowy, Szcypiorek, Papryczka ostra chili Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	SELER NACIOWY, Pomidory koktajlowe, SEREK NATURALNY DO SMAROWANIA (SEREK śmietankowy, sól, białka MLEKA, mączka chleba świętojańskiego), Awokado, Sok cytrynowy, Szcypiorek, Papryczka ostra chili Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Dorsz w sosie chimichurri, kapusta pekińska z papryką	DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Pietruszka, liście, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Kapusta pekińska, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka chilli, Cebula czerwona, Szcypiorek	DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Pietruszka, liście, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Kapusta pekińska, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka chilli, Cebula czerwona, Szcypiorek	DORSZ, ŚWIEŻY, FILETY BEZ SKÓRY, Pietruszka, liście, Cytryna, MASŁO EKSTRA (tłuszcz MLECZNY 83%), Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Kapusta pekińska, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka chilli, Cebula czerwona, Szcypiorek