

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Twarożek straciatella z truskawkami i musli	Truskawki, mrożone, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Len, nasiona, Erytrytol, Ser twarogowy półtłusty, MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Len, nasiona, Erytrytol, Ser twarogowy półtłusty, MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Truskawki, mrożone, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Len, nasiona, Erytrytol, Ser twarogowy półtłusty, MASCARPONE (śmietanka z MLEKA, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami, słupki warzyw	SELER NACIOWY, Rukola, Ogórek, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SELER NACIOWY, Rukola, Ogórek, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	SELER NACIOWY, Rukola, Ogórek, Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Suszone pomidory (pomidory suszone, woda, cukier, sól, ocet winny, olej roślinny rzepakowy, mieszanka ziół) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Obiad Chow mein z wołowiną, imbirem i warzywami	Makaron konjac, Olej kokosowy, Papryczka ostra chili, Wieprzowina, łopatka (mielona), Imbir świeży, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Olej sezamowy Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron konjac, Olej kokosowy, Papryczka ostra chili, Wieprzowina, łopatka (mielona), Imbir świeży, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Olej sezamowy Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Makaron konjac, Olej kokosowy, Papryczka ostra chili, Wieprzowina, łopatka (mielona), Imbir świeży, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Olej sezamowy Alergeny: 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
Podwieczorek Keto koktajl wiśniowy	Woda, Erytrytol, Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko kokosowe Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Kolacja Indyk w sosie koperkowym, zielona sałatka	Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Bulion warzywny, Sałata, Papryka czerwona, Pomidor Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Bulion warzywny, Sałata, Papryka czerwona, Pomidor Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Bulion warzywny, Sałata, Papryka czerwona, Pomidor Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne