

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Jaja po turecku, sałatka	JAJA KURZE CAŁE, JOGURT GRECKI, Czosnek, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Papryka mielona słodka, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Pomidor, Ogórek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	JAJA KURZE CAŁE, JOGURT GRECKI, Czosnek, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Papryka mielona słodka, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Pomidor, Ogórek Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	JAJA KURZE CAŁE, JOGURT GRECKI, Czosnek, Sok cytrynowy, Skórka z cytryny, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Papryka mielona słodka, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorია), Pomidor, Ogórek Alergeny: 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, Cytryna skórka, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cytryna skórka, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Erytrytol, Żelatyna, Wiórki kokosowe, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Cytryna skórka, Odżywka białkowa, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Stir fry z wieprzowiną, imbirem i bułeczką	Bułka keto, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Bułka keto, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne	Bułka keto, Wieprzowina, łopatka (mielona), Cebula, Sos sojowy, Orzechy arachidowe, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Sezam, nasiona, Imbir świeży, Czosnek, Ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sezam, nasiona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 11. nasiona sezamu i produkty pochodne
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 Cytrynowe udka kurczaka, Coleslaw	Noga (udo) kurczaka, Cytryna, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Szalotka, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Noga (udo) kurczaka, Cytryna, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Szalotka, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Noga (udo) kurczaka, Cytryna, Oliwa z oliwek, Tymianek (świeży), Sok cytrynowy, Czosnek, Szalotka, Kapusta biała, Marchew, Majonez domowy z olejem rzepakowym Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne