

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Frittata z boczkiem, czerwoną cebulką i brokułem	Masa JAJECZNA, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Cebula czerwona, Brokuły, mrożone, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Masa JAJECZNA, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Cebula czerwona, Brokuły, mrożone, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Masa JAJECZNA, Boczek wędzony bez kości (boczek wieprzowy (94%), sól, białko wieprzowe, glukoza, substancja konserwująca: azotyn sodu), Cebula czerwona, Brokuły, mrożone, SER TYPU FETA (MLEKO krowie pasteryzowane, sól, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury starterowe) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Sałatka z ogórkiem, jajkiem i mozzarellą	Słonecznik, nasiona, łuskane, JAJA GOTOWANE, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Ogórek, Oliwa z oliwek, Czosnek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne	Słonecznik, nasiona, łuskane, JAJA GOTOWANE, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Ogórek, Oliwa z oliwek, Czosnek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne	Słonecznik, nasiona, łuskane, JAJA GOTOWANE, Ser mozzarella (wiórki) (mleko krowie pasteryzowane, żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka), Ogórek, Oliwa z oliwek, Czosnek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne
Obiad Karkówka po cygańsku, mizeria	Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Ocet winny, Passata pomidorowa (przecier), Wieprzowina, karkówka, Pieczarka uprawna, świeża, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, Cebula, mrożona, Ogórek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy	Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Ocet winny, Passata pomidorowa (przecier), Wieprzowina, karkówka, Pieczarka uprawna, świeża, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, Cebula, mrożona, Ogórek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy	Ogórki kiszzone (ogórek gruntowy, sól), Ocet winny, Passata pomidorowa (przecier), Wieprzowina, karkówka, Pieczarka uprawna, świeża, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, MUSZTARDA (cukier, ekstrakt GORCZYCY, GORCZYCA biała, GORCZYCA czarna, kurkumina, ocet spirytusowy, sól, woda), Czosnek, Cebula, mrożona, Ogórek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy
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 Gyros z kurczaka, pieczone warzywa, tzatziki	Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Bakłażan, Cukinia, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Bakłażan, Cukinia, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne	Czosnek, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Bakłażan, Cukinia, Papryka czerwona, Oliwa z oliwek, JOGURT GRECKI (MLEKO, odtłuszczone MLEKO w proszku, białka MLEKA, żywe kultury bakterii jogurtowych), Ogórek Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne