

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Jajka faszerowane pastą z tuńczyka, warzywa	<b>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)</b> , Pomidor, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Tuńczyk w sosie własnym, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Szczypiorek	<b>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)</b> , Pomidor, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Tuńczyk w sosie własnym, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Szczypiorek	<b>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)</b> , Pomidor, Papryka czerwona, Jaja kurze całe, Tuńczyk w sosie własnym, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Szczypiorek
<b>Drugie śniadanie</b> Keto krem z truskawkami i pestkami dyni	Erytrytol, Żelatyna, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Serek Mascarpone, Dynia, pestki, łuskane	Erytrytol, Żelatyna, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Serek Mascarpone, Dynia, pestki, łuskane	Erytrytol, Żelatyna, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Truskawki, mrożone, Serek Mascarpone, Dynia, pestki, łuskane
<b>Obiad</b> Curry z kurczakiem i zieloną fasolką, makaron konjac	Makaron konjac, Marchew, Czosnek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona	Makaron konjac, Marchew, Czosnek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona	Makaron konjac, Marchew, Czosnek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Imbir świeży, Sok z limonki, Mleko kokosowe, Fasolka szparagowa, mrożona, Pasta curry zielona
<b>Podwieczorek</b> Roladki z szynki z serem i orzechami	Szynka wiejska, Słonecznik, nasiona, łuskane, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Orzechy włoskie, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane	Szynka wiejska, Słonecznik, nasiona, łuskane, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Orzechy włoskie, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane	Szynka wiejska, Słonecznik, nasiona, łuskane, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Orzechy włoskie, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane
<b>Kolacja</b> Sałatka Cezar z kurczakiem	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Dynia, pestki, łuskane, <b>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)</b> , Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Dynia, pestki, łuskane, <b>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)</b> , Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Ser twardy długodojrzewający (tarty), Dynia, pestki, łuskane, <b>Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria)</b> , Sok cytrynowy, Musztarda, Czosnek, Sos worcestershire, Majonez domowy z olejem rzepakowym