

Posiłek / potrawa / składniki	1800 kcal - 5 posiłków	2700 kcal - 5 posiłków	3500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Frittata z fetą i suszonymi pomidorami	Suszone pomidory, Szpinak, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Czosnek, Ser typu Feta Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Suszone pomidory, Szpinak, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Czosnek, Ser typu Feta Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne	Suszone pomidory, Szpinak, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Czosnek, Ser typu Feta Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Keto koktajl porzeczkowy	Woda, Erytrytol, Porzeczki czarne, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Porzeczki czarne, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Woda, Erytrytol, Porzeczki czarne, mrożone, Mleko kokosowe, Odżywka białkowa Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Wieprzowina w sosie z zielonego pieprzu, surówka z czerwonnej kausty	Kapusta czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Marchew, Wieprzowina, szynka surowa, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Wino białe, wytrawne, Masło ekstra, Szalotka, Pieprz zielony marynowany w zalewie, Musztarda Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Marchew, Wieprzowina, szynka surowa, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Wino białe, wytrawne, Masło ekstra, Szalotka, Pieprz zielony marynowany w zalewie, Musztarda Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne	Kapusta czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Marchew, Wieprzowina, szynka surowa, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Wino białe, wytrawne, Masło ekstra, Szalotka, Pieprz zielony marynowany w zalewie, Musztarda Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Podwieczorek Sałatka z groszkiem, fetą i miętą	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria) , Groszek zielony, Ser typu Feta, Mięta świeża, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Musztarda, Sok cytrynowy, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria) , Groszek zielony, Ser typu Feta, Mięta świeża, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Musztarda, Sok cytrynowy, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne	Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria) , Groszek zielony, Ser typu Feta, Mięta świeża, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oliwa z oliwek, Musztarda, Sok cytrynowy, Erytrytol Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Kolacja Zielone curry z kurczakiem i warzywami	Cebula, Mleko kokosowe, Pasta curry zielona, Kurkuma, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cukinia, mrożona, Pieczarka uprawna, mrożona, Szpinak, mrożony, Kalafior, mrożony, Olej kokosowy	Cebula, Mleko kokosowe, Pasta curry zielona, Kurkuma, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cukinia, mrożona, Pieczarka uprawna, mrożona, Szpinak, mrożony, Kalafior, mrożony, Olej kokosowy	Cebula, Mleko kokosowe, Pasta curry zielona, Kurkuma, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cukinia, mrożona, Pieczarka uprawna, mrożona, Szpinak, mrożony, Kalafior, mrożony, Olej kokosowy