

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 3 posiłków
<p><b>Drugie śniadanie</b> Pasta z pieczonej papryki i marchewki, kromki bagietki</p>	<p>Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, <b>Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny)</b>, Kiełki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona</p> <p>289,6kcal T:10,9 W:39,5 B:10,4 Bł:9,9</p> <p><b>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne</b></p>
<p><b>Obiad</b> Afrykański gulasz z batatami i fasolą czerwoną</p>	<p>Stodki ziemniak (batat), Marchew, Papryka czerwona, mrożona, Cukinia, Cebula, Czosnek, Masło orzechowe, Pomidory z puszki (krojone), Passata pomidorowa (przecier), Chili przyprawa, Cynamon, Pieprz, Olej rzepakowy, Fasola czerwona (konserwowa), Kasza bulgur, Orzeszki ziemne, Kolendra (liście), Kiełki słonecznika</p> <p>493,0kcal T:9,3 W:73,0 B:17,8 Bł:18,3</p> <p><b>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</b></p>
<p><b>Podwieczorek</b> Ciasto jogurtowe z borówkami i kruszonką</p>	<p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Cukier brązowy, Mąka pszenna, typ 500, Proszek do pieczenia, Borówka amerykańska, <b>Płatki migdałów</b>, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>399,5kcal T:17,8 W:52,8 B:8,6 Bł:2,3</p> <p><b>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</b></p>