

Posiłek / potrawa / składniki	1000 kcal - 3 posiłków
<p>Drugie śniadanie Owsianka bounty z gorzką czekoladą</p>	<p>Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeni, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe</p> <p>332,7kcal T:20,2 W:31,8 B:7,3 Bł:3,0</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p>
<p>Obiad Afrykański gulasz z batatami i fasolą czerwoną</p>	<p>Słodki 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>338,9kcal T:6,4 W:50,2 B:12,2 Bł:12,6</p> <p>Alergeny: Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, zboża zawierające gluten i produkty pochodne</p>
<p>Podwieczorek 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, Płatki migdałów, Orzechy włoskie, Pomarańcza, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Cukier brązowy</p> <p>279,6kcal T:12,5 W:37,0 B:6,0 Bł:1,6</p> <p>Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne</p>