

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 3 posiłków
Drugie śniadanie Pasta z pieczonej papryki i marchewki, kromki bagietki	Marchew, Papryka czerwona, Czosnek, Orzechy włoskie, Kolendra, suszona, Sól biała, Pieprz, Papryka słodka, przyprawa, Papryka ostra, przyprawa, Oliwa z oliwek, Bagietka pełnoziarnista (mąka pszenna 45%, mąka żytnia 10%, woda, płatki owsiane, siemię lniane, soja, słonecznik, drożdże, sezam, sól, sól jęczmienny) , Kiełki rzodkiewki, Czarnuszka, Rukola, Sałata karbowana, czerwona 289,6kcal T:10,9 W:39,5 B:10,4 Bł:9,9 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne
Obiad Afrykański gulasz z batatami i fasolą czerwoną	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 493,0kcal T:9,3 W:73,0 B:17,8 Bł:18,3 Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
Podwieczorek Ciasto jogurtowe z borówkami i kruszonką	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 399,5kcal T:17,8 W:52,8 B:8,6 Bł:2,3 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne