

Posiłek / potrawa / składniki	2000 kcal - 3 posiłków
<p>Śniadanie Owsianka bounty z gorzką czekoladą</p>	<p>Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mleko kokosowe, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Czekolada gorzka, Truskawki, Wiórki kokosowe</p> <p>798,5kcal T:48,6 W:76,5 B:17,5 Bł:7,3</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), Kielki słonecznika</p> <p>616,3kcal T:11,6 W:91,2 B:22,3 Bł:22,9</p> <p>Alergeny: Zboża zawierające gluten i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne</p>
<p>Kolacja Sałatka z jajkiem, szynką długodojrzewającą i parmezanem</p>	<p>Papryka czerwona, Pomidorki koktajlowe, Ogórek, Rukola, Cebula czerwona, Miks sałat, Jaja kurze całe, Szynka długodojrzewająca, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Pieprz, Sól biała, Musztarda, Czosnek, Soja, kielki, Słonecznik, nasiona, łuskane, Oregano, świeże, Ser, parmezan</p> <p>581,3kcal T:41,6 W:19,4 B:31,6 Bł:5,2</p> <p>Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>