

Posiłek / potrawa / składniki	1200 kcal - 3 posiłków
Drugie śniadanie Sałatka ziemniaczana z boczkiem wędzonym i jajkiem	Ziemniaki, późne, Cebula czerwona, Ogórki, konserwowe, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Jaja kurcze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kiełki pora 245,5kcal T:11,4 W:24,5 B:11,7 Bł:1,9 Alergeny: Jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne
Obiad Kurczak po seczuańsku z ryżem basmati	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Imbir, przyprawa, Czosnek, Sos sojowy, Miód pszczeli, Papryka słodka, przyprawa, Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Papryka czerwona, Papryka zielona, Cebula czerwona, Chili, płatki, Mąka ziemniaczana, Olej rzepakowy, Ryż basmati, Sezam, nasiona, Szczypiorek, Kalafiór romanesco, mrożony 617,8kcal T:11,2 W:86,5 B:46,5 Bł:7,2 Alergeny: Soja i produkty pochodne, sezam i produkty pochodne
Podwieczorek Dietetyczne szyszki	Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Ryż preparowany, Banan, Daktyle, suszone, Masło orzechowe, Pomarańcza 378,5kcal T:14,9 W:55,9 B:7,0 Bł:4,8 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne