

Posiłek / potrawa / składniki	1000 kcal - 3 posiłków
Drugie śniadanie Deserek Kopiec Kreta	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Cukier brązowy, Kakao 16%, proszek, Proszek do pieczenia, Jogurt grecki, Ser twarogowy półtłusty, Miód pszczoły, Banan, Czekolada gorzka, Wiórki kokosowe 321,6kcal T:13,0 W:30,2 B:21,6 Bł:1,5 Alergeny: 1-8
Obiad Udko trybowane z cebulką i salsą orzechowo- jabłkową, ziemniaki z koperkiem	Udko kurczaka, bez skóry, bez kości, Cebula, Liść laurowy, Ziele angielskie, Olej rzepakowy, Sól biała, Pieprz, Ziemniaki, średnio, Koper ogrodowy, Tymianek (świeży), Jabłko, Orzechy włoskie, Masło ekstra, Czosnek 414,8kcal T:17,0 W:40,3 B:26,9 Bł:5,3 Alergeny: 1-2
Podwieczorek Sałatka z gnocchi, szynką i serem gouda	Gnocchi, Ogórek konserwowy, Koper ogrodowy, Jogurt grecki, Majonez o obniżonej zawartości tłuszczu, Musztarda, Pieprz, Sól biała, Szynka delikatesowa z kurczaka, Ser, gouda tłusty, Kukurydza, konserwowa, Roszponka, Burak, kielki 263,3kcal T:14,0 W:20,4 B:14,1 Bł:1,5 Alergeny: 1-8