

Posiłek / potrawa / składniki	1000 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 kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Papryka słodka, przyprawa, Pietruszka dekoracyjna, nać, Kiełki pora 223,2kcal T:10,4 W:22,3 B:10,7 Bł:1,7 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, 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 511,3kcal T:9,2 W:71,6 B:38,5 Bł:5,9 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 278,9kcal T:11,0 W:41,2 B:5,1 Bł:3,5 Alergeny: Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne