

Posiłek / potrawa / składniki	ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki
Śniadanie Jaglanka z wiśnią i czekoladą	Wiśnie bez pestek, mrożone, Czekolada gorzka, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Płatki owsiane, Miód pszczeli, Nasiona chia Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Zupa z bobem, młodymi ziemniaczkami i koperkiem	Bób, Ziemniaki, Cebula, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion warzywny Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Afrykański gulasz z ciecierzycą, ryż z czarnuszką	Ryż brązowy, Czarnuszka, Sok pomarańczowy, Bulion warzywny, Kolendra (liście), Pomidory z puszki (krojone), Masło orzechowe, Oliwa z oliwek, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Cebula, Mleko kokosowe, Papryka czerwona Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne