

Posiłek / potrawa / składniki	ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki
Śniadanie Sałatka z brokułami, grzankami i fetą	Grzanki, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykorja), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Koktajl jagodowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Makaron smażony po chińsku z ciecierzycą i warzywami	Makaron ryżowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Papryka mrożona, Mieszanka warzywna chińska, Cebula czerwona, Olej sezamowy, Sos sojowy, Sezam, nasiona, Szczypiorek, Ciecierzycza (w zalewie) Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne