

Posiłek / potrawa / składniki	ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki
Śniadanie Sałatka z brokołami, jajkiem i kukurydzą	Brokuły, Jaja kurze całe, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza, konserwowa, Słonecznik, nasiona, łuskane, Majonez z olejem rzepakowym, Czosnek, Miód pszczeli, Musztarda, Sos worcestershire, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 6. soja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
Drugie śniadanie Koktajl truskawkowo-pomarańczowy	Truskawki, Miód pszczeli, Sok pomarańczowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Dorsz w sosie chimichurri, ryż, kapusta pekińska z papryką	Ryż biały, Dorsz, świeży, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Cytryna, Masło ekstra, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Zioła prowansalskie, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne