

Posiłek / potrawa / składniki	ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki
Śniadanie Kokosowa ryżanka z tropikalną salsą	Ryż krótkoziarnisty (typu arborio), Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Mięta świeża Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Zupa minestrone	Pomidory z puszki (krojone), Cebula, Cukinia, Por, Pietruszka, korzeń, Kapusta biała, Marchew, Ziemniaki, Fasola konserwowa biała, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek, Makaron czterojęcyczny Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 3. jaja i produkty pochodne
Obiad Pieczona karkówka BBQ z warzywami	Wieprzowina, karkówka, Ketchup, Sos worcestershire, Czosnek, Passata pomidorowa (przecier), Papryka słodka (przyprawa), Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Marchew