

| Posiłek / potrawa / składniki | ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki |
|--|--|
| Śniadanie Wytrawny omelet z pieczarkami, szynką i szczypiorkiem | Jaja kurze całe, Pieczarka uprawna, mrożona, Szynka kanpkowa, Szczypiorek, Ser typu Feta, Pomidor, Miks sałat (lodowa, fryzjerska, rzymska, cykoria) Alergeny: 3. jaja i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne |
| Drugie śniadanie Koktajl bananowy | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda, Miód pszczeli Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne |
| Obiad Podudzia kurczaka cajun, frytki warzywne, surówka z kapusty pekińskiej | Ziemniaki, Marchew, Oliwa z oliwek, Kapusta pekińska, Marchew, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Masło ekstra, Czosnek, Bulion warzywny, Słodki sos chilli, Sos worcestershire, Sok cytrynowy, Pietruszka, liście Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne |