

Posiłek / potrawa / składniki	ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki
Śniadanie Jaglanka a'la snickers	Orzechy arachidowe, Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Banan, Czekolada gorzka, Daktyle, suszone Alergeny: 5. orzeszki ziemne (arachidowe) 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 Bowl z kotlecikami z ciecierzycy, kaszą jaglaną i kolorową fasolką	Sezam, nasiona, Fasolka szparagowa, Kasza jaglana, Kotleciki z ciecierzycy, Pietruszka, liście, Czosnek, Oliwa z oliwek, Ocet winny, Papryczka ostra chili, Cebula, Szczypiorek, Sok cytrynowy Alergeny: 11. nasiona sezamu i produkty pochodne