

Posiłek / potrawa / składniki	ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki
<b>Śniadanie</b> Kanapka z pastą jajeczną	Chleb żytni jasny, Pomidor, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Majonez z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu  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 7. mleko i produkty pochodne 10. gorczyca i produkty pochodne
<b>Drugie śniadanie</b> Jabłuszka pod kruszonką	Jabłko, Cukier, Płatki owsiane, Wiórki kokosowe, Masło ekstra  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 7. mleko i produkty pochodne
<b>Obiad</b> Wegetariański gulasz z soczewicy, pietruszkowa kasza jaglana	Cebula, Czosnek, Marchew, Pietruszka, korzeń, Pietruszka, liście, Por, Seler korzeniowy, Soczewica czerwona, nasiona suche, Passata pomidorowa (przecier), Ser twardy długodojrzewający (tarty), Kasza jaglana, Pietruszka, liście, Skórka z cytryny, Pieprz czarny młotkowany