

Posiłek / potrawa / składniki	ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki
Śniadanie Grahamka z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem	Bułki grahamki, Pomidor, Dynia, pestki, łuskane, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Rzodkiewka Alergeny: 1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne
Drugie śniadanie Pudding chia z wiśniami	Wiśnie bez pestek, mrożone, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Wiórki kokosowe, Nasiona chia, Mleko kokosowe, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu Alergeny: 7. mleko i produkty pochodne
Obiad Pieczone bruschetty z dorsza, ryż biały, fasolka szparagowa	Ryż biały, Fasolka szparagowa, Dorsz, świeży, Pomidory z puszki (krojone), Czosnek, Oliwa z oliwek, Oliwki czarne, Bazylia świeża, Ser twardy długodojrzewający Alergeny: 4. ryby i produkty pochodne 7. mleko i produkty pochodne