

Posiłek / potrawa / składniki	LESS GLUTEN NO LACTOSE 1500 kcal	LESS GLUTEN NO LACTOSE 2000 kcal	LESS GLUTEN NO LACTOSE 2500 kcal
<b>Śniadanie</b> Jogurt bez laktozy z granolą bezglutenową, owocami, orzechami i musem malinowym	Jogurt naturalny bez laktozy, Granola figa z kokosem bezglutenowa BIO 60 g - Papagrín, Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, <b>Borówka amerykańska</b> , Pomarańcza, Maliny, Cukier	Jogurt naturalny bez laktozy, Granola figa z kokosem bezglutenowa BIO 60 g - Papagrín, Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, <b>Borówka amerykańska</b> , Pomarańcza, Maliny, Cukier	Jogurt naturalny bez laktozy, Granola figa z kokosem bezglutenowa BIO 60 g - Papagrín, Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, <b>Borówka amerykańska</b> , Pomarańcza, Maliny, Cukier
<b>II śniadanie</b> Baba ghanoush z bezglutenowym chlebkiem pita	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita bezglutenowa	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita bezglutenowa	Bakłażan, Czosnek, Pasta tahini, Sok cytrynowy, Oliwa z oliwek, Granat, Pietruszka, liście, Pita bezglutenowa
<b>Obiad</b> Okroń jeziorny curry w mleczku kokosowym podany z kimchi oraz amarantusem	Okroń, świeży, Olej słonecznikowy, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Marchew, Cukier, Amarantus, ziarno, gotowane, Papryka czerwona, Szpinak, Pomidor, Pietruszka, liście, Roszponka, Groszek zielony, Masło ekstra, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, <b>Cukier brązowy</b> , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, sos rybny	Okroń, świeży, Olej słonecznikowy, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Marchew, Cukier, Amarantus, ziarno, gotowane, Papryka czerwona, Szpinak, Pomidor, Pietruszka, liście, Roszponka, Groszek zielony, Masło ekstra, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, <b>Cukier brązowy</b> , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, sos rybny	Okroń, świeży, Olej słonecznikowy, Kapusta pekińska, Papryka czerwona, Imbir świeży, Czosnek, Cebula, Marchew, Cukier, Amarantus, ziarno, gotowane, Papryka czerwona, Szpinak, Pomidor, Pietruszka, liście, Roszponka, Groszek zielony, Masło ekstra, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, <b>Cukier brązowy</b> , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, sos rybny
<b>Podwieczorek</b> Leśny mech bezglutenowy	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka ryżowa, Mąka kukurydziana, Skrobia ziemniaczana, Proszek do pieczenia, Smetanka kremowa 30% bez laktozy, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, <b>Borówka amerykańska</b>	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka ryżowa, Mąka kukurydziana, Skrobia ziemniaczana, Proszek do pieczenia, Smetanka kremowa 30% bez laktozy, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, <b>Borówka amerykańska</b>	Szpinak, Olej rzepakowy, Cukier, Jaja kurze całe, Mąka ryżowa, Mąka kukurydziana, Skrobia ziemniaczana, Proszek do pieczenia, Smetanka kremowa 30% bez laktozy, Cukier puder, Ekstrakt waniliowy, Granat, <b>Borówka amerykańska</b>
<b>Kolacja</b> Kremowy bezglutenowy makaron fusilli z indykiem, brokułami i groszkiem	Makaron świderki bezglutenowy ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka ryżowa, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Pomidory suszone, Słonecznik, nasiona, łuskane	Makaron świderki bezglutenowy ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka ryżowa, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Pomidory suszone, Słonecznik, nasiona, łuskane	Makaron świderki bezglutenowy ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka ryżowa, Mleko bezlaktozowe 1,5%, Pomidory suszone, Słonecznik, nasiona, łuskane