

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA BASIC VEGE
Śniadanie Jogurt z granolą, owocami, orzechami i musem malinowym	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Granola Sante , Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Granat, Winogrona, Borówka amerykańska , Pomarańcza, Maliny, Cukier
Obiad Kotleciki z grochu w sosie curry podane z kaszą bulgur oraz ratatouille	Cukinia, Bakłażan, Papryka czerwona, Cebula, Passata pomidorowa (przecier), Kasza bulgur gotowana , Bulion warzywny, Sól biała, pieprz, Czosnek, Mleko kokosowe, Czerwona pasta curry House of Asia, Cukier brązowy , Papryka czerwona, Papryka żółta, Papryka zielona, Ananas, Groch ugotowany, Kasza manna, Cebula, Jaja kurze całe, Szpinak, Olej rzepakowy
Kolacja Kremowy makaron fusilli z tofu, brokułami i groszkiem	Makaron fusilli ugotowany, Brokuły, gotowane w wodzie, Groszek zielony, gotowany w wodzie, Tofu naturalne, Olej rzepakowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 550, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Pomidory suszone, Słonecznik, nasiona, łuskane