

| Posiłek / potrawa / składniki  | LUNCH BOX JEM WSZYSTKO   |
|--|--|
| <b>II śniadanie</b><br>Buddha bowl z szynką parmeńską, ananasem, batatami, ciecierzycą i dresingiem tahini | Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane, Migdały, Batat, Ciecierzycza (w zalewie), <b>curry</b> , Papryka czerwona, Kurkuma, Papryczka ostra chili, Ananas, Pietruszka, liście, Szynka długodojrzewająca, <b>Pasta sezamowa</b> , Musztarda, Miód pszczelej, Woda                            |
| <b>Obiad</b><br>Lasagne z wołowiną, warzywami i parmezanem   | Makaron lasagne, Ser, parmezan, Oliwa z oliwek, Cebula, Seler naciowy, Marchew, Boczek wędzony bez kości, Wołowina, rostbef, Wino czerwone, Koncentrat pomidorowy, 30%, Bulion drobiowy, Passata pomidorowa (przecier), Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu |
| <b>Podwieczorek</b><br>Koktajl jogurtowy z pomarańczą, bananem i imbirem                                   | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Banan, Imbir świeży, Miód pszczelej   |