

JADŁOSPIS NA 2025-08-14 (czwartek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
774 kcal	Tłuszcz 40,9 g, Węglowodany ogółem 67,59 g, Sód 1066,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,03 g, Białko ogółem 38,78 g, w tym cukry 22,79 g, Błonnik pokarmowy 4,27 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
882 kcal	Tłuszcz 23,17 g, Węglowodany ogółem 115,38 g, Sód 1010,67 mg, Błonnik pokarmowy 10,07 g, w tym cukry 13,56 g, Białko ogółem 51,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 56,95 g, Sód 752,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
486 kcal	Tłuszcz 29,13 g, Węglowodany ogółem 40,61 g, Sód 631,52 mg, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Białko ogółem 20,15 g, w tym cukry 8,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g
Drugie śniadanie	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
564 kcal	Tłuszcz 14,4 g, Węglowodany ogółem 64,59 g, Sód 880,65 mg, Błonnik pokarmowy 7,28 g, w tym cukry 5,73 g, Białko ogółem 43,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Podwieczorek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony (d.niskobiałk.) ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
366 kcal	Tłuszcz 12,95 g, Węglowodany ogółem 55,58 g, Sód 509,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 6,4 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
707 kcal	Tłuszcz 34,58 g, Węglowodany ogółem 62,38 g, Sód 750,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, Białko ogółem 41,39 g, w tym cukry 22,59 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
760 kcal	Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 118,43 g, Sód 641,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,68 g, Białko ogółem 34,66 g, w tym cukry 14,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
371 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 36,54 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,25 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 413,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
656 kcal	Tłuszcz 29,77 g, Węglowodany ogółem 60,94 g, Sód 736,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,04 g, Białko ogółem 40,54 g, w tym cukry 21,4 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g
Drugie śniadanie	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy
594 kcal	Tłuszcz 13,07 g, Węglowodany ogółem 88,43 g, Sód 641,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,68 g, Białko ogółem 32,62 g, w tym cukry 6,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
334 kcal	Tłuszcz 13,88 g, Węglowodany ogółem 36,5 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,21 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 412,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Szynka gotowana ; Herbata bez cukru 250ml ; Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; jogurt naturalny
700 kcal	Tłuszcz 36,01 g, Węglowodany ogółem 58,55 g, Sód 973,38 mg, Błonnik pokarmowy 5,82 g, Białko ogółem 37,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, w tym cukry 15,36 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; kefir /Alergeny: 7/
694 kcal	Tłuszcz 17,07 g, Węglowodany ogółem 97,83 g, Sód 717,05 mg, Błonnik pokarmowy 11,68 g, Białko ogółem 39,42 g, w tym cukry 6,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g
Podwieczorek	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
150 kcal	Tłuszcz 5 g, Węglowodany ogółem 15,5 g, Sód 157,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,97 g, Białko ogółem 9 g, w tym cukry 20 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/
364 kcal	Tłuszcz 19,44 g, Węglowodany ogółem 32,71 g, Sód 635,78 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 11,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
920 kcal	Tłuszcz 42,67 g, Węglowodany ogółem 88,08 g, Sód 836,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,51 g, Białko ogółem 40,01 g, w tym cukry 28,37 g, Błonnik pokarmowy 3,43 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym (bezglutenowe) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Smoothie
648 kcal	Tłuszcz 12,81 g, Węglowodany ogółem 94,26 g, Sód 905,67 mg, Błonnik pokarmowy 13 g, Białko ogółem 39,69 g, w tym cukry 18,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
537 kcal	Białko ogółem 14,81 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 20,67 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 62,83 g, Sód 411,75 mg
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
774 kcal	Tłuszcz 40,9 g, Węglowodany ogółem 67,59 g, Sód 1066,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,03 g, Białko ogółem 38,78 g, w tym cukry 22,79 g, Błonnik pokarmowy 4,27 g
Drugie śniadanie	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym (bezglutenowe) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
933 kcal	Tłuszcz 28,17 g, Węglowodany ogółem 113,46 g, Sód 1003,23 mg, Błonnik pokarmowy 9,99 g, w tym cukry 13,57 g, Białko ogółem 53,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,69 g
Podwieczorek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 56,95 g, Sód 752,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny bez laktozy
590 kcal	Tłuszcz 35,56 g, Węglowodany ogółem 42,5 g, Sód 953,05 mg, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Białko ogółem 29,23 g, w tym cukry 9,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,61 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/; Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
1290 kcal	Tłuszcz 35,66 g, Węglowodany ogółem 173,38 g, Sód 1753,65 mg, Błonnik pokarmowy 11,73 g, w tym cukry 15,86 g, Białko ogółem 56,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,41 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski ; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
412 kcal	Tłuszcz 17,64 g, Węglowodany ogółem 54,97 g, Sód 524,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 7,55 g, w tym cukry 7,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
760 kcal	Tłuszcz 40,22 g, Węglowodany ogółem 66,19 g, Sód 1052,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,58 g, Białko ogółem 37,97 g, w tym cukry 21,6 g, Błonnik pokarmowy 4,27 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/; Ziemniaki gotowane ; Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
716 kcal	Tłuszcz 19,21 g, Węglowodany ogółem 85,38 g, Sód 1010,67 mg, Błonnik pokarmowy 10,07 g, w tym cukry 5,96 g, Białko ogółem 49,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
464 kcal	Tłuszcz 19,95 g, Węglowodany ogółem 56,95 g, Sód 752,85 mg, Błonnik pokarmowy 6,67 g, Białko ogółem 13,58 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z jajka /Alergeny: 3,10,7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
418 kcal	Tłuszcz 28,71 g, Węglowodany ogółem 24,11 g, Sód 513,02 mg, Błonnik pokarmowy 2,95 g, Białko ogółem 18,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,06 g, w tym cukry 8,35 g
Drugie śniadanie	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
92 kcal	Tłuszcz 2,25 g, Węglowodany ogółem 12,3 g, Sód 70,5 mg, Błonnik pokarmowy 0,45 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 21 g
Obiad	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Rolada wołowa z sosem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kapusta czerwona z wisniami i cynamonem /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy
595 kcal	Tłuszcz 16,16 g, Węglowodany ogółem 63,95 g, Sód 705,83 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, w tym cukry 5,89 g, Białko ogółem 47,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,77 g
Podwieczorek	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
166 kcal	Białko ogółem 2,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g, Tłuszcz 3,96 g, w tym cukry 7,6 g, Węglowodany ogółem 30 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; papryka świeża /Alergeny: 7/
241 kcal	Tłuszcz 12 g, Węglowodany ogółem 26,37 g, Sód 377,8 mg, Błonnik pokarmowy 1,63 g, Białko ogółem 8,62 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka gotowana ; pasta z jajka /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
707 kcal	Tłuszcz 34,58 g, Węglowodany ogółem 62,38 g, Sód 750,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, Białko ogółem 41,39 g, w tym cukry 22,59 g, Błonnik pokarmowy 2,08 g
Obiad	Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Roladka z indyka /Alergeny: 7,1/; ziemniaki gotowane ; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/
512 kcal	Tłuszcz 5,51 g, Węglowodany ogółem 94,13 g, Sód 522,51 mg, Błonnik pokarmowy 9,95 g, Białko ogółem 22,76 g, w tym cukry 14,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,94 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; ser wiejski /Alergeny: 7/; Filet z indyka wędzony ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
371 kcal	Tłuszcz 18,01 g, Węglowodany ogółem 36,54 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 16,25 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 413,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g