

JADŁOSPIS NA 2025-08-04 (poniedziałek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Szyńka z indyka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
552 kcal	Tłuszcz 21,79 g, Węglowodany ogółem 68,71 g, Sód 580,11 mg, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Białko ogółem 18,85 g, w tym cukry 9,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
1376 kcal	Białko ogółem 37,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, w tym cukry 36,56 g, Węglowodany ogółem 179,74 g, Tłuszcz 35,04 g, Sód 275,05 mg, Błonnik pokarmowy 10,14 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
731 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 92,79 g, Sód 1690,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 19,2 g, w tym cukry 9,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka z indyka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
433 kcal	Tłuszcz 16,56 g, w tym cukry 8 g, Białko ogółem 16,35 g, Błonnik pokarmowy 4,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,3 g, Węglowodany ogółem 50,77 g, Sód 446,98 mg
Drugie śniadanie	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia
1041 kcal	Tłuszcz 25,6 g, Sód 221,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,4 g, Białko ogółem 32,66 g, w tym cukry 22,68 g, Węglowodany ogółem 125,22 g, Błonnik pokarmowy 8,57 g
Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
304 kcal	Tłuszcz 7,77 g, Węglowodany ogółem 50,58 g, Sód 51,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,27 g, w tym cukry 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Białko ogółem 4 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym /Alergeny: 1,3,10,7/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
375 kcal	Tłuszcz 15,36 g, Węglowodany ogółem 44,66 g, Sód 1315,44 mg, Błonnik pokarmowy 2,29 g, Białko ogółem 14,89 g, w tym cukry 8,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,88 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
765 kcal	Tłuszcz 36,81 g, Węglowodany ogółem 87,76 g, Błonnik pokarmowy 2,99 g, Białko ogółem 31,06 g, w tym cukry 8,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Sód 406,63 mg
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
958 kcal	Tłuszcz 23,31 g, Sód 777,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,91 g, Białko ogółem 43,6 g, Węglowodany ogółem 143,61 g, Błonnik pokarmowy 11,82 g, w tym cukry 32,13 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki
526 kcal	Tłuszcz 16,79 g, Węglowodany ogółem 69,85 g, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 21,74 g, w tym cukry 8,12 g, Sód 1049,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone

50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g
---------	---

Dieta lekkostrawna dzieci- 10-17 P2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
522 kcal	Tłuszcz 20,31 g, Węglowodany ogółem 62,26 g, Błonnik pokarmowy 2,99 g, Białko ogółem 20,71 g, w tym cukry 8,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Sód 336,13 mg
Drugie śniadanie	serek homogenizowany
243 kcal	Tłuszcz 16,5 g, Węglowodany ogółem 25,5 g, Sód 70,5 mg, Białko ogółem 10,35 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia
654 kcal	Tłuszcz 15,54 g, Sód 725,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,09 g, Białko ogółem 39,6 g, Węglowodany ogółem 93,03 g, Błonnik pokarmowy 10,55 g, w tym cukry 18,4 g
Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
304 kcal	Tłuszcz 7,77 g, Węglowodany ogółem 50,58 g, Sód 51,75 mg, Błonnik pokarmowy 1,27 g, w tym cukry 13,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,82 g, Białko ogółem 4 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kielki
526 kcal	Tłuszcz 16,79 g, Węglowodany ogółem 69,85 g, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 21,74 g, w tym cukry 8,12 g, Sód 1049,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; Szynka z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
456 kcal	Tłuszcz 21,37 g, w tym cukry 2,2 g, Białko ogółem 17,2 g, Błonnik pokarmowy 4,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g, Węglowodany ogółem 45,22 g, Sód 461,54 mg
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa gulaszowa /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ryż w sosie curry /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Zytanie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/; Brzoskwinia
944 kcal	Tłuszcz 15,23 g, Sód 300,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,62 g, Białko ogółem 56,37 g, Węglowodany ogółem 99,94 g, Błonnik pokarmowy 13,02 g, w tym cukry 17,9 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kielki
519 kcal	Tłuszcz 18,22 g, Węglowodany ogółem 66,02 g, Sód 1272,2 mg, Błonnik pokarmowy 7,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, Białko ogółem 17,42 g, w tym cukry 0,89 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka z indyka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
770 kcal	Białko ogółem 23,62 g, Błonnik pokarmowy 3,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 34,58 g, w tym cukry 13,45 g, Węglowodany ogółem 91,3 g, Sód 406,63 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos chrzanowy b/g /Alergeny: 7/; Buraki z cebulą /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia
668 kcal	Białko ogółem 37,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,66 g, w tym cukry 24,12 g, Węglowodany ogółem 59,44 g, Tłuszcz 30,4 g, Sód 566 mg, Błonnik pokarmowy 8,7 g

Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałatka makaronowa z ogórkiem b/g /Alergeny: 3,6,7,10/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
691 kcal	Białko ogółem 18,16 g, Błonnik pokarmowy 4,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,91 g, Tłuszcz 21,12 g, w tym cukry 13,73 g, Węglowodany ogółem 97,08 g, Sód 1251,13 mg
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Szyńka z indyka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
781 kcal	Tłuszcz 37,61 g, Węglowodany ogółem 92,81 g, Sód 636,43 mg, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Białko ogółem 28,39 g, w tym cukry 8,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
1376 kcal	Białko ogółem 37,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, w tym cukry 36,56 g, Węglowodany ogółem 179,74 g, Tłuszcz 35,04 g, Sód 275,05 mg, Błonnik pokarmowy 10,14 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
731 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 92,79 g, Sód 1690,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 19,2 g, w tym cukry 9,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; Szyńka z indyka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
781 kcal	Tłuszcz 37,61 g, Węglowodany ogółem 92,81 g, Sód 636,43 mg, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Białko ogółem 28,39 g, w tym cukry 8,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g
Drugie śniadanie	kisiel z jabłkiem
36 kcal	Węglowodany ogółem 8,99 g, Sód 0,97 mg, w tym cukry 4,99 g, Błonnik pokarmowy 0,6 g, Tłuszcz 0,12 g
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
1376 kcal	Białko ogółem 37,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,25 g, w tym cukry 36,56 g, Węglowodany ogółem 179,74 g, Tłuszcz 35,04 g, Sód 275,05 mg, Błonnik pokarmowy 10,14 g
Podwieczorek	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
84 kcal	Białko ogółem 15,4 g, Węglowodany ogółem 5,6 g, w tym cukry 5,32 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
731 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 92,79 g, Sód 1690,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 19,2 g, w tym cukry 9,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szyńka z indyka ; Ser żółty gouda /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
718 kcal	Tłuszcz 33,36 g, w tym cukry 7,96 g, Białko ogółem 31,34 g, Błonnik pokarmowy 5,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, Węglowodany ogółem 73,15 g, Sód 1020,36 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
779 kcal	Białko ogółem 38,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, w tym cukry 17,02 g, Węglowodany ogółem 98 g, Tłuszcz 26,86 g, Sód 327,82 mg, Błonnik pokarmowy 11,08 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
731 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 92,79 g, Sód 1690,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 19,2 g, w tym cukry 9,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g
wieczorny posiłek	Śliwki
74 kcal	Tłuszcz 0,45 g, Węglowodany ogółem 17,55 g, Sód 3 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka z indyka ; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
538 kcal	Tłuszcz 21,11 g, w tym cukry 8,42 g, Białko ogółem 18,04 g, Błonnik pokarmowy 5,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Węglowodany ogółem 67,31 g, Sód 565,93 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/; Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy
1007 kcal	Białko ogółem 33,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, w tym cukry 12,43 g, Węglowodany ogółem 113,69 g, Tłuszcz 27,01 g, Sód 219,4 mg, Błonnik pokarmowy 6,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/; Kiełki ; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; Herbata
731 kcal	Tłuszcz 29,81 g, Węglowodany ogółem 92,79 g, Sód 1690,14 mg, Błonnik pokarmowy 8,86 g, Białko ogółem 19,2 g, w tym cukry 9,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka z indyka ; Pomidor /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; serek homogenizowany
765 kcal	Tłuszcz 36,81 g, Węglowodany ogółem 87,76 g, Błonnik pokarmowy 2,99 g, Białko ogółem 31,06 g, w tym cukry 8,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,85 g, Sód 406,63 mg
Obiad	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Ziemniaki gotowane ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/; Buraki konserwowe ; Kompot wiśniowy ; Brzoskwinia ; Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/
1004 kcal	Tłuszcz 28,73 g, Sód 760,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, Białko ogółem 42,84 g, w tym cukry 30,6 g, Węglowodany ogółem 142,15 g, Błonnik pokarmowy 12,55 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/; Polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełki
490 kcal	Tłuszcz 15,59 g, Węglowodany ogółem 69,02 g, Błonnik pokarmowy 3,8 g, Białko ogółem 16,44 g, w tym cukry 7,87 g, Sód 650,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,94 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g