

JADŁOSPIS NA 2025-06-22 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
809 kcal	Tłuszcz 41,98 g, Węglowodany ogółem 69,02 g, Sód 1588,15 mg, Błonnik pokarmowy 4,47 g, Białko ogółem 44,1 g, w tym cukry 44,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
848 kcal	Tłuszcz 26,6 g, Węglowodany ogółem 102,25 g, Sód 1468,94 mg, Błonnik pokarmowy 19,23 g, w tym cukry 25,56 g, Białko ogółem 39,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Szynka delikatesowa
552 kcal	Tłuszcz 26,63 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1040,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
717 kcal	Tłuszcz 39,73 g, Węglowodany ogółem 56,72 g, Sód 1517,65 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Białko ogółem 38,7 g, w tym cukry 23,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
563 kcal	Tłuszcz 17,44 g, Węglowodany ogółem 68,48 g, Sód 1458,04 mg, Błonnik pokarmowy 15,26 g, w tym cukry 4,76 g, Białko ogółem 33,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g
Podwieczorek	Brzoskwinia
65 kcal	Tłuszcz 0,26 g, Węglowodany ogółem 15,47 g, Sód 3,9 mg, Błonnik pokarmowy 2,47 g, w tym cukry 10,4 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa
552 kcal	Tłuszcz 26,63 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1040,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,56 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; rukola ; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
775 kcal	Tłuszcz 39,69 g, Węglowodany ogółem 63,53 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g, Białko ogółem 46,31 g, w tym cukry 44,04 g, Sód 1077,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; schab gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia
829 kcal	Tłuszcz 16,59 g, Węglowodany ogółem 128,78 g, Sód 721,61 mg, Błonnik pokarmowy 21,34 g, w tym cukry 43,12 g, Białko ogółem 40,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,83 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
478 kcal	Tłuszcz 19,56 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 27,87 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 363,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica /Alergeny: 3,7/
704 kcal	Tłuszcz 38,87 g, Węglowodany ogółem 54,39 g, Sód 1229,51 mg, Błonnik pokarmowy 5,5 g, Białko ogółem 36,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, w tym cukry 22,8 g
Drugie śniadanie	jogurt naturalny
14 kcal	Tłuszcz 0,68 g, Węglowodany ogółem 1,4 g, Sód 14,18 mg, Białko ogółem 0,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, w tym cukry 1,19 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; schab gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; kalafior gotowany na parze /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia
682 kcal	Tłuszcz 17,11 g, Węglowodany ogółem 93,92 g, Sód 694,33 mg, Błonnik pokarmowy 16,79 g, w tym cukry 14,9 g, Białko ogółem 38,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,81 g
Podwieczorek	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/
499 kcal	Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 50,99 g, Sód 585,75 mg, Błonnik pokarmowy 5,47 g, Białko ogółem 23,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
955 kcal	Białko ogółem 45,33 g, Błonnik pokarmowy 3,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,35 g, Tłuszcz 43,75 g, w tym cukry 49,8 g, Węglowodany ogółem 89,51 g, Sód 1358,35 mg
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 7,3/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia
690 kcal	Tłuszcz 14,66 g, Węglowodany ogółem 96,73 g, Sód 740,95 mg, Błonnik pokarmowy 18,81 g, w tym cukry 15,36 g, Białko ogółem 35,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
613 kcal	Białko ogółem 20,79 g, Błonnik pokarmowy 3,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 27,18 g, w tym cukry 12,99 g, Węglowodany ogółem 60,86 g, Sód 680,85 mg
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
814 kcal	Tłuszcz 42,61 g, Węglowodany ogółem 67,13 g, Sód 1580,95 mg, Błonnik pokarmowy 6,03 g, Białko ogółem 42,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g, w tym cukry 43,8 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; Schab duszony /Alergeny: 7/; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
848 kcal	Tłuszcz 26,6 g, Węglowodany ogółem 102,25 g, Sód 1468,94 mg, Błonnik pokarmowy 19,23 g, w tym cukry 25,56 g, Białko ogółem 39,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa

484 kcal	Tłuszcz 26,21 g, Węglowodany ogółem 40,91 g, Sód 921,99 mg, Błonnik pokarmowy 6,13 g, Białko ogółem 17,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
dieta wysokobiałkowa - KOD 9	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
809 kcal	Tłuszcz 41,98 g, Węglowodany ogółem 69,02 g, Sód 1588,15 mg, Błonnik pokarmowy 4,47 g, Białko ogółem 44,1 g, w tym cukry 44,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Drugie śniadanie	banan
116 kcal	Tłuszcz 0,36 g, Węglowodany ogółem 28,2 g, Sód 1,2 mg, Błonnik pokarmowy 2,04 g, w tym cukry 14,4 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
848 kcal	Tłuszcz 26,6 g, Węglowodany ogółem 102,25 g, Sód 1468,94 mg, Błonnik pokarmowy 19,23 g, w tym cukry 25,56 g, Białko ogółem 39,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,72 g
Podwieczorek	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
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa
552 kcal	Tłuszcz 26,63 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1040,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,56 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
dieta bezmleczna - KOD 11/ML	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
751 kcal	Tłuszcz 35,6 g, Węglowodany ogółem 68,94 g, Sód 1592,9 mg, Błonnik pokarmowy 4,47 g, Białko ogółem 43,99 g, w tym cukry 44,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,22 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; sok vege 0,5
775 kcal	Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 117,06 g, Sód 1405,39 mg, Błonnik pokarmowy 26,09 g, w tym cukry 33,09 g, Białko ogółem 37,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Tuńczyk w pomidorach ; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata ; Szynka delikatesowa
367 kcal	Tłuszcz 11,09 g, Węglowodany ogółem 57,29 g, Sód 686,04 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 8,29 g, w tym cukry 7,41 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g
dieta bez laktozy - KOD 11/LA	
Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
593 kcal	Tłuszcz 35,08 g, Węglowodany ogółem 43,64 g, Sód 1419,23 mg, Błonnik pokarmowy 3,99 g, Białko ogółem 31,01 g, w tym cukry 10,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g
Obiad	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Brzoskwinia ; sok vege 0,5
775 kcal	Tłuszcz 15,16 g, Węglowodany ogółem 117,06 g, Sód 1405,39 mg, Błonnik pokarmowy 26,09 g, w tym cukry 33,09 g, Białko ogółem 37,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,55 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
552 kcal	Tłuszcz 26,63 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1040,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,56 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/; Kakao /Alergeny: 7/; Herbata ; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
717 kcal	Tłuszcz 39,73 g, Węglowodany ogółem 56,72 g, Sód 1517,65 mg, Błonnik pokarmowy 4,02 g, Białko ogółem 38,7 g, w tym cukry 23,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,87 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Schab duszony /Alergeny: 7/; ziemniaki gotowane ; kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/; Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
643 kcal	Tłuszcz 17,54 g, Węglowodany ogółem 86,78 g, Sód 1465,04 mg, Błonnik pokarmowy 16,76 g, w tym cukry 4,76 g, Białko ogółem 34,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,72 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; ser żółty gouda /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; Szynka delikatesowa
552 kcal	Tłuszcz 26,63 g, Węglowodany ogółem 57,41 g, Sód 1040,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,09 g, Białko ogółem 19,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 7,41 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; jajecznica /Alergeny: 3,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Herbata ; rukola ; Kakao /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
775 kcal	Tłuszcz 39,69 g, Węglowodany ogółem 63,53 g, Błonnik pokarmowy 2,21 g, Białko ogółem 46,31 g, w tym cukry 44,04 g, Sód 1077,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; ziemniaki gotowane ; kalafior gotowany /Alergeny: 7/; sos koperkowy /Alergeny: 7,1/; Schab gotowany /Alergeny: 7/; Buraki konserwowe ; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Brzoskwinia
738 kcal	Tłuszcz 13,65 g, Węglowodany ogółem 126,78 g, Sód 602,61 mg, Błonnik pokarmowy 21,34 g, w tym cukry 43,12 g, Białko ogółem 24,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,64 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; Herbata
447 kcal	Tłuszcz 18,16 g, Węglowodany ogółem 47,83 g, Błonnik pokarmowy 1,73 g, Białko ogółem 23,72 g, w tym cukry 7,23 g, Sód 163,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
66 kcal	Błonnik pokarmowy 3,63 g, Tłuszcz 0,66 g, Węglowodany ogółem 12,54 g, Sód 636,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g