

JADŁOSPIS NA 2025-08-12 (wtorek)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
655 kcal	Tłuszcz 24,71 g, Węglowodany ogółem 69,6 g, Sód 943,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 26,17 g, w tym cukry 36,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
863 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 132,22 g, Sód 949,19 mg, Błonnik pokarmowy 18,48 g, w tym cukry 34,31 g, Białko ogółem 42,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,28 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
518 kcal	Tłuszcz 24,32 g, Węglowodany ogółem 39,59 g, Sód 933,15 mg, Błonnik pokarmowy 3,91 g, Białko ogółem 24,91 g, w tym cukry 8,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9/; ziemniaki pure z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 1,7/; Kompot truskawkowy
476 kcal	Tłuszcz 10,07 g, Węglowodany ogółem 58,49 g, Sód 495,57 mg, Błonnik pokarmowy 7,06 g, w tym cukry 10,43 g, Białko ogółem 30,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
Podwieczorek	Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
147 kcal	Węglowodany ogółem 21,56 g, Sód 94,9 mg, w tym cukry 15,08 g, Tłuszcz 3,58 g, Białko ogółem 7,45 g, Błonnik pokarmowy 1,06 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
629 kcal	Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 79,51 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g, Białko ogółem 30,54 g, w tym cukry 36,53 g, Sód 103,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
777 kcal	Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 113,05 g, Sód 876,45 mg, Błonnik pokarmowy 16,12 g, w tym cukry 32,74 g, Białko ogółem 40,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 g

Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
368 kcal	Tłuszcz 16,56 g, Węglowodany ogółem 36,95 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 18,55 g, w tym cukry 7,63 g, Sód 1044,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
622 kcal	Tłuszcz 22,42 g, Węglowodany ogółem 75,68 g, Sód 326 mg, Błonnik pokarmowy 9,59 g, Białko ogółem 26,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, w tym cukry 29,3 g
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 pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy
777 kcal	Tłuszcz 18,48 g, Węglowodany ogółem 113,05 g, Sód 876,45 mg, Błonnik pokarmowy 16,12 g, w tym cukry 32,74 g, Białko ogółem 40,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 g
Podwieczorek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml
361 kcal	Tłuszcz 17,99 g, Węglowodany ogółem 33,12 g, Sód 1267,29 mg, Błonnik pokarmowy 5,44 g, Białko ogółem 14,23 g, w tym cukry 0,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
641 kcal	Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 70,81 g, Sód 1345,96 mg, Błonnik pokarmowy 7,26 g, Białko ogółem 29,36 g, w tym cukry 35,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	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
Obiad	Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
863 kcal	Tłuszcz 18,64 g, Węglowodany ogółem 132,22 g, Sód 949,19 mg, Błonnik pokarmowy 18,48 g, w tym cukry 34,31 g, Białko ogółem 42,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,28 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/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta bez laktozy - KOD 11/LA

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
655 kcal	Tłuszcz 24,71 g, Węglowodany ogółem 69,6 g, Sód 943,79 mg, Błonnik pokarmowy 7,23 g, Białko ogółem 26,17 g, w tym cukry 36,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy ; sok vege 0,5
836 kcal	Tłuszcz 16,06 g, Węglowodany ogółem 129,16 g, Sód 854,29 mg, Błonnik pokarmowy 24,92 g, w tym cukry 37,23 g, Białko ogółem 38,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,28 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
520 kcal	Tłuszcz 24,41 g, Węglowodany ogółem 39,9 g, Sód 943,79 mg, Błonnik pokarmowy 3,93 g, Białko ogółem 24,97 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9/; Ziemniaki puree z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy
716 kcal	Tłuszcz 15,06 g, Węglowodany ogółem 110,66 g, Sód 854,29 mg, Błonnik pokarmowy 17,42 g, w tym cukry 19,23 g, Białko ogółem 35,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,28 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat - KOD P1

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
374 kcal	Tłuszcz 17,06 g, Węglowodany ogółem 24,94 g, Sód 681,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,39 g, Białko ogółem 20,73 g, w tym cukry 8,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9/; ziemniaki pure z chrzanem ; Polędwiczki w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 1,7/; Kompot truskawkowy
369 kcal	Tłuszcz 5,27 g, Węglowodany ogółem 54,34 g, Sód 492,87 mg, Błonnik pokarmowy 6,75 g, w tym cukry 10,42 g, Białko ogółem 19,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
Podwieczorek	Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
147 kcal	Węglowodany ogółem 21,56 g, Sód 94,9 mg, w tym cukry 15,08 g, Tłuszcz 3,58 g, Białko ogółem 7,45 g, Błonnik pokarmowy 1,06 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
390 kcal	Tłuszcz 18,83 g, Węglowodany ogółem 41,63 g, Sód 649,54 mg, Błonnik pokarmowy 6,21 g, Białko ogółem 10,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, w tym cukry 6,99 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g

dieta ubogopurynowa

Śniadanie	chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
629 kcal	Tłuszcz 20,99 g, Węglowodany ogółem 79,51 g, Błonnik pokarmowy 5,85 g, Białko ogółem 30,54 g, w tym cukry 36,53 g, Sód 103,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g
Obiad	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/; Ziemniaki puree z chrzanem ; Polędwiczki w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/; surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/; Kompot truskawkowy ; Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
741 kcal	Tłuszcz 15,48 g, Węglowodany ogółem 116,98 g, Sód 832,65 mg, Błonnik pokarmowy 16,42 g, w tym cukry 32,75 g, Białko ogółem 34,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,03 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/; sałata rukola ; Pomidor /Alergeny: 7/; Herbata
332 kcal	Tłuszcz 15,36 g, Węglowodany ogółem 36,12 g, Błonnik pokarmowy 1,7 g, Białko ogółem 13,25 g, w tym cukry 7,38 g, Sód 645,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 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 4-9 lat

Śniadanie	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/; ser hochland /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Musztarda /Alergeny: 7/; Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
520 kcal	Tłuszcz 24,41 g, Węglowodany ogółem 39,9 g, Sód 943,79 mg, Błonnik pokarmowy 3,93 g, Białko ogółem 24,97 g, w tym cukry 8,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
Drugie śniadanie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
135 kcal	Białko ogółem 1,2 g, Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 29,7 g, Błonnik pokarmowy 3,3 g, w tym cukry 28,5 g
Obiad	Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9/; ziemniaki pure z chrzanem ; polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Buraki ze śmietaną /Alergeny: 1,7/; Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/; Kompot truskawkowy
574 kcal	Tłuszcz 13,83 g, Węglowodany ogółem 73,13 g, Sód 673,55 mg, Błonnik pokarmowy 12,81 g, w tym cukry 16,23 g, Białko ogółem 32,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,1 g
Podwieczorek	Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
147 kcal	Węglowodany ogółem 21,56 g, Sód 94,9 mg, w tym cukry 15,08 g, Tłuszcz 3,58 g, Białko ogółem 7,45 g, Błonnik pokarmowy 1,06 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
558 kcal	Tłuszcz 28,06 g, Węglowodany ogółem 58,19 g, Sód 892,09 mg, Błonnik pokarmowy 7,17 g, Białko ogółem 17,79 g, w tym cukry 7,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g
wieczorny posiłek	jabłko (1 sztuka)
60 kcal	Tłuszcz 0,48 g, Węglowodany ogółem 14,52 g, Sód 2,4 mg, Błonnik pokarmowy 2,4 g