

## JADŁOSPIS NA 2024-11-08 (piątek)

### Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
915 kcal	Tłuszcz 51,94 g, Węglowodany ogółem 79,96 g, Sód 1042,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Białko ogółem 34,15 g, w tym cukry 31,3 g, Błonnik pokarmowy 8,22 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; banan ; Rogal z makiem
654 kcal	Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 76,7 g, Sód 282,51 mg, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 26,05 g, Białko ogółem 23,27 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
719 kcal	Tłuszcz 40,7 g, Węglowodany ogółem 80,69 g, Sód 1661,99 mg, Błonnik pokarmowy 8,17 g, w tym cukry 3,63 g, Białko ogółem 7,3 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/; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyunka z indyka ; Herbata ; Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
608 kcal	Tłuszcz 29,26 g, Węglowodany ogółem 56,73 g, Błonnik pokarmowy 2,84 g, Białko ogółem 33,07 g, w tym cukry 31,03 g, Sód 622,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/; banan
966 kcal	Tłuszcz 36,81 g, Węglowodany ogółem 116,74 g, Sód 367,42 mg, Błonnik pokarmowy 10,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 50,56 g, Białko ogółem 27,11 g
Kolacja	Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałatka ryżowa z ananase /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
579 kcal	Sód 462,78 mg, Węglowodany ogółem 82,84 g, w tym cukry 5,62 g, Tłuszcz 16,11 g, Białko ogółem 27,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, Błonnik pokarmowy 3,43 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Szyunka z indyka ; masło extra /Alergeny: 7/; jogurt naturalny
691 kcal	Tłuszcz 34,08 g, Węglowodany ogółem 69,26 g, Sód 978,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,14 g, Białko ogółem 28,75 g, w tym cukry 14,75 g, Błonnik pokarmowy 8,89 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	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7/; kompot wiśniowy bez cukru ; Sok przecierowy /Alergeny: 7/; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
896 kcal	Tłuszcz 36,45 g, Węglowodany ogółem 99,75 g, Sód 366,17 mg, Błonnik pokarmowy 8,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 47,37 g, Białko ogółem 27,31 g
Podwieczorek	kefir /Alergeny: 7/
100 kcal	Tłuszcz 4 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 76 mg, Białko ogółem 6,8 g
Kolacja	chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; Sałatka ryżowa z ananase /Alergeny: 7/; ser kanapkowy /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/

690 kcal	Tłuszcz 17,03 g, Węglowodany ogółem 96,86 g, Sód 508,78 mg, Błonnik pokarmowy 9,36 g, Białko ogółem 19,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,47 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 z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; jajko gotowane /Alergeny: 3/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szyunka z indyka (d.niskobiałk.) ; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
525 kcal	Tłuszcz 22,4 g, Węglowodany ogółem 56,62 g, Sód 443,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,49 g, Białko ogółem 27,83 g, w tym cukry 31,03 g, Błonnik pokarmowy 2,84 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7/; Kompot wiśniowy ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/; banan
966 kcal	Tłuszcz 36,81 g, Węglowodany ogółem 116,74 g, Sód 367,42 mg, Błonnik pokarmowy 10,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,84 g, w tym cukry 50,56 g, Białko ogółem 27,11 g
Kolacja	Herbata ; Masło roślinne ; Pomidor /Alergeny: 7/; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Sałatka ryżowa z anansem /Alergeny: 7/; Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
521 kcal	Sód 467,53 mg, Węglowodany ogółem 82,76 g, w tym cukry 5,62 g, Tłuszcz 9,73 g, Błonnik pokarmowy 3,43 g, Białko ogółem 27,7 g
wieczorny posiłek	jabłko pieczone
50 kcal	Tłuszcz 0,4 g, Węglowodany ogółem 12,1 g, Sód 2 mg, Błonnik pokarmowy 2 g

### dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
976 kcal	Tłuszcz 52,49 g, Węglowodany ogółem 83,41 g, Sód 682,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, Białko ogółem 35,38 g, w tym cukry 36,88 g, Błonnik pokarmowy 4,44 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Makaron bezgl. w sosie łososiowo - śmietan. /Alergeny: 3,6,1,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; banan
959 kcal	Tłuszcz 32,06 g, Węglowodany ogółem 120,8 g, Sód 287,84 mg, Błonnik pokarmowy 8,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 26,1 g, Białko ogółem 32,06 g
Kolacja	chleb bezglutenowy ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
780 kcal	Białko ogółem 8,53 g, Błonnik pokarmowy 4,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 41,25 g, w tym cukry 9,21 g, Węglowodany ogółem 84,14 g, Sód 1302,35 mg
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 bogatoresztkowa - KOD 5

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
847 kcal	Tłuszcz 51,52 g, Węglowodany ogółem 63,46 g, Sód 923,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Białko ogółem 32,5 g, w tym cukry 30,88 g, Błonnik pokarmowy 7,26 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; Rogal z makiem ; banan
654 kcal	Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 76,7 g, Sód 282,51 mg, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 26,05 g, Białko ogółem 23,27 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
651 kcal	Tłuszcz 40,28 g, Węglowodany ogółem 64,19 g, Sód 1543,49 mg, Błonnik pokarmowy 7,21 g, w tym cukry 3,21 g, Białko ogółem 5,65 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

## dzienna szkoła

Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy
538 kcal	Tłuszcz 21,94 g, Węglowodany ogółem 48,5 g, Sód 281,31 mg, Błonnik pokarmowy 5,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 11,65 g, Białko ogółem 23,27 g

## dieta wysokobiałkowa - KOD 9

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; Ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
978 kcal	Tłuszcz 56,62 g, Węglowodany ogółem 79,98 g, Sód 1165,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Białko ogółem 39,37 g, w tym cukry 31,3 g, Błonnik pokarmowy 8,22 g

Drugie śniadanie	Banan
97 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 23,5 g, Sód 1 mg, Błonnik pokarmowy 1,7 g, w tym cukry 12 g

Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; Rogal z makiem ; banan
654 kcal	Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 76,7 g, Sód 282,51 mg, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 26,05 g, Białko ogółem 23,27 g

Podwieczorek	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
124 kcal	Tłuszcz 3,01 g, Węglowodany ogółem 11,84 g, Sód 67,83 mg, Błonnik pokarmowy 0,02 g, Białko ogółem 5,4 g, w tym cukry 11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,79 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
803 kcal	Tłuszcz 40,7 g, Węglowodany ogółem 86,29 g, Sód 1661,99 mg, Błonnik pokarmowy 8,17 g, Białko ogółem 22,7 g, w tym cukry 8,95 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 bezmleczna - KOD 11/ML

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
831 kcal	Tłuszcz 43,97 g, Węglowodany ogółem 80,12 g, Sód 1613,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,66 g, Białko ogółem 28,64 g, w tym cukry 10,3 g, Błonnik pokarmowy 11,4 g

Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/; Kompot wiśniowy ; banan ; Rogal z makiem
654 kcal	Tłuszcz 22,3 g, Węglowodany ogółem 76,7 g, Sód 282,51 mg, Błonnik pokarmowy 7,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 26,05 g, Białko ogółem 23,27 g

Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Herbata ; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/; Masło roślinne ; Tuńczyk w sosie własnym ; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
638 kcal	Tłuszcz 32,57 g, Węglowodany ogółem 74,99 g, Sód 1580,1 mg, Błonnik pokarmowy 8,11 g, Białko ogółem 11,42 g, w tym cukry 3,63 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt naturalny bez laktozy
913 kcal	Tłuszcz 52,69 g, Węglowodany ogółem 76,96 g, Sód 1066,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Białko ogółem 34,15 g, w tym cukry 18,25 g, Błonnik pokarmowy 7,77 g

Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sałatka z rukoli /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy ; banan ; Rogal z makiem
-------	---

593 kcal	Tłuszcz 21,67 g, Węglowodany ogółem 75,58 g, Sód 314,56 mg, Błonnik pokarmowy 7,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 23,84 g, Białko ogółem 22,23 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
708 kcal	Tłuszcz 40,15 g, Węglowodany ogółem 75,13 g, Sód 1575,42 mg, Błonnik pokarmowy 8,14 g, w tym cukry 4,83 g, Białko ogółem 9,13 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/
823 kcal	Tłuszcz 49,69 g, Węglowodany ogółem 67,66 g, Sód 971,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Białko ogółem 28,75 g, w tym cukry 10,3 g, Błonnik pokarmowy 7,77 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sałatka z rukoli /Alergeny: 7/; Tagiatelle nero w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kompot wiśniowy
477 kcal	Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 47,38 g, Sód 313,36 mg, Błonnik pokarmowy 5,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 9,44 g, Białko ogółem 22,23 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
719 kcal	Tłuszcz 40,7 g, Węglowodany ogółem 80,69 g, Sód 1661,99 mg, Błonnik pokarmowy 8,17 g, w tym cukry 3,63 g, Białko ogółem 7,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g

### dieta wegetariańska - KOD 11/WE

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/; ser żółty edamski /Alergeny: 7/; Sałata /Alergeny: 7/; papryka świeża /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
915 kcal	Tłuszcz 51,94 g, Węglowodany ogółem 79,96 g, Sód 1042,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,14 g, Białko ogółem 34,15 g, w tym cukry 31,3 g, Błonnik pokarmowy 8,22 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; Sałatka z rukoli /Alergeny: 7/; pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/; Kompot wiśniowy ; banan
998 kcal	Tłuszcz 26,05 g, Węglowodany ogółem 164,09 g, Sód 294,31 mg, Błonnik pokarmowy 11,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,46 g, w tym cukry 23,83 g, Białko ogółem 4,48 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/; Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/; sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/
719 kcal	Tłuszcz 40,7 g, Węglowodany ogółem 80,69 g, Sód 1661,99 mg, Błonnik pokarmowy 8,17 g, w tym cukry 3,63 g, Białko ogółem 7,3 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