

JADŁOSPIS NA 2024-08-02 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

729 kcal
białko ogółem 33,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,89 g, sól 2,2 g, tłuszcz 29,95 g, węglowodany ogółem 79,64 g, węglowodany przyswajalne 11,71 g, cukry 13,87 g, błonnik pokarmowy 6,84 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 30 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 55 g

pomidor
pomidor 40 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g

rukola sałata
rukola sałata 19,9995 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

697 kcal
białko ogółem 41,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g, sól 6,79 g, tłuszcz 19,75 g, błonnik pokarmowy 9,68 g, cukry 15,05 g, węglowodany ogółem 92,11 g, węglowodany przyswajalne 66,13 g

Burger rybny panierowany 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, szczypior-pęczek 9,9999 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

kompot z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/
rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Zupa ogórkowa 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/
biodrówka 60 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, ogórki kiszzone 20 g, mąka pszenna 10 g, śmietana 12% tł. 5 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g

Kolacja

457 kcal
białko ogółem 22,44 g, błonnik pokarmowy 5,17 g, cukry 1,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,96 g, sól 1,2 g, tłuszcz 15,75 g, węglowodany ogółem 54,64 g, węglowodany przyswajalne 1,26 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 0 g

Pasta twarogowa z tuńczykiem 75 g /Alergeny: 7,1,2,4/
twaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g

sałata
sałata 15,0003 g

ogórek św.
ogórek św. 25 g

Suma posiłków: 1999 kcal, białko ogółem 98,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,75 g, sól 10,19 g, tłuszcz 65,81 g, węglowodany ogółem 254,59 g, węglowodany przyswajalne 105,26 g, cukry 53,88 g, błonnik pokarmowy 23,73 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

977 kcal
białko ogółem 42,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,84 g, sól 1,84 g, tłuszcz 38,04 g, węglowodany ogółem 119,03 g, węglowodany przyswajalne 68,44 g, cukry 12,59 g, błonnik pokarmowy 4,33 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/
7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g

pomidor

pomidor 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 g

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

653 kcal
białko ogółem 31,32 g, błonnik pokarmowy 6,78 g, cukry 14,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, tłuszcz 16,83 g, węglowodany ogółem 98,6 g, sól 7,37 g, węglowodany przyswajalne 67,69 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Burger rybny panierowany 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, szczypior-peczek 9,9999 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 23,51 g, błonnik pokarmowy 2,18 g, cukry 9,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,99 g, sól 1,31 g, tłuszcz 16,62 g, węglowodany ogółem 71,74 g, węglowodany przyswajalne 56,87 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z tuńczykiem 75 g /Alergeny: 7,1,2,4/

twaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 2270 kcal, białko ogółem 98,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,05 g, sól 10,52 g, tłuszcz 71,85 g, węglowodany ogółem 317,57 g, węglowodany przyswajalne 219,16 g, cukry 60,38 g, błonnik pokarmowy 15,33 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

740 kcal
białko ogółem 34,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,21 g, sól 1,88 g, tłuszcz 20,28 g, węglowodany ogółem 107,47 g, węglowodany przyswajalne 68,05 g, cukry 31,37 g, błonnik pokarmowy 4,33 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 30 g

pomidor

pomidor 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 375 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

653 kcal
białko ogółem 31,32 g, błonnik pokarmowy 6,78 g, cukry 14,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, tłuszcz 16,83 g, węglowodany ogółem 98,6 g, sól 7,37 g, węglowodany przyswajalne 67,69 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

kompot z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Burger rybny panierowany 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, szczypior-peczek 9,9999 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kolacja

469 kcal
białko ogółem 22,32 g, błonnik pokarmowy 2,12 g, cukry 10,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,1 g, sól 1,33 g, tłuszcz 10,68 g, węglowodany ogółem 72,6 g, węglowodany przyswajalne 57,29 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

sałata

sałata 20,0004 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

Suma posiłków: 1978 kcal, białko ogółem 88,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,53 g, sól 10,58 g, tłuszcz 48,15 g, węglowodany ogółem 306,87 g, węglowodany przyswajalne 219,19 g, cukry 79,59 g, błonnik pokarmowy 15,27 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 23,31 g, cukry 2,26 g, tłuszcz 20,19 g, węglowodany ogółem 56,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 1,77 g, węglowodany przyswajalne 48,27 g, błonnik pokarmowy 7,8 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anadol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g

pomidor
pomidor 40 g

sałata
sałata 20,0004 g

mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 25,0005 g

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

642 kcal
białko ogółem 31,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,93 g, sól 6,47 g, tłuszcz 16,75 g, błonnik pokarmowy 11,71 g, cukry 14,88 g, węglowodany ogółem 98,13 g, węglowodany przyswajalne 68,65 g

Burger rybny panierowany 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, szczypior-pęczek 9,9999 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/
rabarbar 0,05 kg

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
Dyńa mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Podwieczorek

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 17,36 g, błonnik pokarmowy 9,25 g, cukry 1,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, sól 2,14 g, tłuszcz 17,8 g, węglowodany ogółem 64,22 g, węglowodany przyswajalne 54,04 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 40,0004 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 120,0006 g

sałata
sałata 20,0004 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g

Suma posiłków: 1776 kcal, białko ogółem 74,5 g, cukry 50,77 g, tłuszcz 55,5 g, węglowodany ogółem 256,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, sól 10,38 g, węglowodany przyswajalne 197,12 g, błonnik pokarmowy 32,2 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

977 kcal
białko ogółem 42,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,84 g, sól 1,84 g, tłuszcz 38,04 g, węglowodany ogółem 119,03 g, węglowodany przyswajalne 68,44 g, cukry 12,59 g, błonnik pokarmowy 4,33 g

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,9/

mleko1l.-karton 200 ml, kasza jęczmienna 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 55 g

serek homogenizowany 200 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 200 g 200 g

pomidor

pomidor 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 30,00005 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

653 kcal
białko ogółem 31,32 g, błonnik pokarmowy 6,78 g, cukry 14,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 7,37 g, tłuszcz 16,83 g, węglowodany ogółem 98,6 g, węglowodany przyswajalne 67,69 g

dietyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Burger rybny panierowany 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, szczypior-pęczek 9,9999 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

kompot z rabarbaru dosładzany cukrem 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

rabarbar 0,05 kg, cukier 5 g

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 23,51 g, błonnik pokarmowy 2,18 g, cukry 9,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,99 g, sól 1,31 g, tłuszcz 16,62 g, węglowodany ogółem 71,74 g, węglowodany przyswajalne 56,87 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta twarogowa z tuńczykiem 75 g /Alergeny: 7,1,2,4/

twaróg 200 g 50 g, koper 4,9998 g, Tuńczyk w sosie własnym duży 20,0004 g

sałata

sałata 20,0004 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

Suma posiłków: 2270 kcal, białko ogółem 98,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,05 g, sól 10,52 g, tłuszcz 71,85 g, węglowodany ogółem 317,57 g, węglowodany przyswajalne 219,16 g, cukry 60,38 g, błonnik pokarmowy 15,33 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

492 kcal
białko ogółem 23,31 g, cukry 2,26 g, tłuszcz 20,19 g, węglowodany ogółem 56,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 1,77 g, węglowodany przyswajalne 48,27 g, błonnik pokarmowy 7,8 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml
chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g
pomidor
pomidor 40 g
sałata
sałata 20,0004 g
mozzarella /Alergeny: 7/
mozzarella 25,0005 g

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

642 kcal
białko ogółem 31,93 g, błonnik pokarmowy 11,71 g, cukry 14,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,93 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 98,13 g, sól 6,47 g, węglowodany przyswajalne 68,65 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g
dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g
Burger rybny panierowany 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/
filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, szczypior-pęczek 9,9999 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g
Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 14,9994 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g
kompot z rabarbaru bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/
rabarbar 0,05 kg

Podwieczorek

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 17,36 g, błonnik pokarmowy 9,25 g, cukry 1,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,69 g, sól 2,14 g, tłuszcz 17,8 g, węglowodany ogółem 64,22 g, węglowodany przyswajalne 54,04 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g
chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g
paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 40,0004 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 120,0006 g
sałata
sałata 20,0004 g
rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g

Suma posiłków: 1776 kcal, białko ogółem 74,5 g, cukry 50,77 g, tłuszcz 55,5 g, węglowodany ogółem 256,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, sól 10,38 g, węglowodany przyswajalne 197,12 g, błonnik pokarmowy 32,2 g.