

JADŁOSPIS NA 2024-10-11 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

835 kcal
białko ogółem 43,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,17 g, sól 3,24 g, tłuszcz 28,94 g, węglowodany ogółem 96,58 g, węglowodany przyswajalne 27,92 g, cukry 19,3 g, błonnik pokarmowy 6,89 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 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

31 kcal
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

Obiad

684 kcal
białko ogółem 27,17 g, błonnik pokarmowy 9,57 g, cukry 7,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,17 g, sól 2,26 g, tłuszcz 15,85 g, węglowodany ogółem 123,13 g, węglowodany przyswajalne 98,26 g

Zupa minestrone (włoska zupa warzywna) 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,9,7,10/

Papryka czerwona kg 20 g, Dynia mrożona 15 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 15 g, cebula 10 g, Por kg 10 g, ziemniaki 50 g, kapusta biała 10 g, czosnek świeży 1,9998 g, fasolka szparagowa mrożona kg 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Fasola czerwona puszkowa 15 g

kotlet jajeczny 90 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13/

jaja kurze 60 g, mąka pszenna 10 g, olej rzepakowy 5 ml, Bułka tarta 500 g 15 g, pieprz sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

521 kcal
białko ogółem 15,04 g, błonnik pokarmowy 9,45 g, cukry 8,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,98 g, sól 1,52 g, tłuszcz 18,89 g, węglowodany ogółem 70,97 g, węglowodany przyswajalne 3,28 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2071 kcal, białko ogółem 86,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,33 g, sól 7,02 g, tłuszcz 63,82 g, węglowodany ogółem 298,52 g, węglowodany przyswajalne 129,46 g, cukry 41,55 g, błonnik pokarmowy 27,24 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

826 kcal
białko ogółem 37,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,74 g, sól 2,68 g, tłuszcz 24,03 g, węglowodany ogółem 116,59 g, węglowodany przyswajalne 91,12 g, cukry 32,96 g, błonnik pokarmowy 3,05 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

pomidor

pomidor 45 g

Salata rozszponka

Salata rozszponka 15 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

31 kcal
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

Obiad

632 kcal
białko ogółem 23,89 g, tłuszcz 10,7 g, błonnik pokarmowy 12,77 g, cukry 20,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,58 g, sól 1,24 g, węglowodany ogółem 113,76 g, węglowodany przyswajalne 82,44 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 5,84 g, cukry 7,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, sól 1,51 g, tłuszcz 19,82 g, węglowodany ogółem 75,8 g, węglowodany przyswajalne 65,2 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2019 kcal, białko ogółem 77,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,32 g, sól 5,43 g, tłuszcz 54,69 g, węglowodany ogółem 313,99 g, węglowodany przyswajalne 238,76 g, cukry 66,78 g, błonnik pokarmowy 22,99 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

766 kcal
białko ogółem 37,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,36 g, sól 2,68 g, tłuszcz 17,43 g, węglowodany ogółem 116,53 g, węglowodany przyswajalne 91,06 g, cukry 32,91 g, błonnik pokarmowy 3,05 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

pomidor

pomidor 45 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

31 kcal
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g, cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

Obiad

663 kcal
białko ogółem 38,43 g, tłuszcz 7,89 g, błonnik pokarmowy 12,68 g, cukry 20,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,73 g, sól 2,12 g, węglowodany ogółem 113,42 g, węglowodany przyswajalne 81,43 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Filet z miruny pieczony 120 g pieczenie /Alergeny: 4,1,6,9,10/

filet z miruny patag. 130 g, przyprawa do ryb 1 g, mąka pszenna 1 g, pieprz cytrynowy 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

463 kcal
białko ogółem 14,78 g, błonnik pokarmowy 3,32 g, cukry 11,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g, sól 1,4 g, tłuszcz 11,26 g, węglowodany ogółem 76,46 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1923 kcal, białko ogółem 90,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,53 g, sól 6,2 g, tłuszcz 36,72 g, węglowodany ogółem 314,25 g, węglowodany przyswajalne 234,46 g, cukry 71,34 g, błonnik pokarmowy 20,38 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 34,83 g, błonnik pokarmowy 8,93 g, cukry 5,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, sól 2,92 g, tłuszcz 20,99 g, węglowodany ogółem 65,4 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 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

20 kcal
białko ogółem 0,27 g, błonnik pokarmowy 0,86 g, cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,09 g, węglowodany ogółem 5,04 g

Obiad

586 kcal
białko ogółem 25,19 g, tłuszcz 11,95 g, błonnik pokarmowy 8,91 g, cukry 6,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,18 g, sól 2,1 g, węglowodany ogółem 106,19 g, węglowodany przyswajalne 86,43 g

mandarynka kg

mandarynka kg 45 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

Kolacja

459 kcal
białko ogółem 15,24 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, cukry 6,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, sól 1,45 g, tłuszcz 16,08 g, węglowodany ogółem 67,57 g, węglowodany przyswajalne 54 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

Suma posiłków: 1703 kcal, białko ogółem 78,17 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, cukry 31,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,12 g, sól 8,06 g, tłuszcz 49,77 g, węglowodany ogółem 256,74 g, węglowodany przyswajalne 200,68 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

826 kcal
białko ogółem 37,39 g, cukry 32,96 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 14,74 g, sól 2,68 g,
tłuszcz 24,03 g, węglowodany ogółem 116,59 g,
węglowodany przyswajalne 91,12 g, błonnik
pokarmowy 3,05 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

Salata roszonek

Salata roszonek 15 g

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

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

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

pomidor

pomidor 45 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

Drugie śniadanie

31 kcal
białko ogółem 0,42 g, błonnik pokarmowy 1,33 g,
cukry 6,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01
g, tłuszcz 0,14 g, węglowodany ogółem 7,84 g

Obiad

632 kcal
białko ogółem 23,89 g, tłuszcz 10,7 g, błonnik
pokarmowy 12,77 g, cukry 20,27 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 3,58 g, sól 1,24 g,
węglowodany ogółem 113,76 g, węglowodany
przyswajalne 82,44 g

mandarynka kg

mandarynka kg 70 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł
mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/

marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Kolacja

530 kcal
białko ogółem 15,76 g, błonnik pokarmowy 5,84
g, cukry 7,11 g, węglowodany ogółem 75,8 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, sól 1,51
g, tłuszcz 19,82 g, węglowodany przyswajalne
65,2 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylia 1 g, oregano 1
g, olej rzepakowy 2 ml

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 2019 kcal, białko ogółem 77,46 g, cukry 66,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,32 g, sól 5,43 g, tłuszcz 54,69 g, węglowodany ogółem 313,99 g,
węglowodany przyswajalne 238,76 g, błonnik pokarmowy 22,99 g,

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

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 34,83 g, cukry 5,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,46 g, sól 2,92 g, tłuszcz 20,99 g, węglowodany ogółem 65,4 g, błonnik pokarmowy 8,93 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Salata rozszponka

Salata rozszponka 15 g

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

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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 45 g

Drugie śniadanie

20 kcal
białko ogółem 0,27 g, błonnik pokarmowy 0,86 g, cukry 4,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,09 g, węglowodany ogółem 5,04 g

Obiad

586 kcal
białko ogółem 25,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,18 g, sól 2,1 g, tłuszcz 11,95 g, węglowodany ogółem 106,19 g, węglowodany przyswajalne 86,43 g, błonnik pokarmowy 8,91 g, cukry 6,55 g

mandarynka kg

mandarynka kg 45 g

Gotowane jajko kurze z sosem koperkowym 60 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,1/

jaja kurze 50 g, mąka pszenna 2 g, koper 3 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 19,9998 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

Kolacja

459 kcal
białko ogółem 15,24 g, cukry 6,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,3 g, sól 1,45 g, tłuszcz 16,08 g, węglowodany ogółem 67,57 g, błonnik pokarmowy 11,97 g, węglowodany przyswajalne 54 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta z pieczonych warzyw 90 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

marchew 30 g, seler 20 g, Papryka czerwona kg 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bazylija 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

Suma posiłków: 1703 kcal, białko ogółem 78,17 g, cukry 31,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,12 g, sól 8,06 g, tłuszcz 49,77 g, węglowodany ogółem 256,74 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, węglowodany przyswajalne 200,68 g,