

## JADŁOSPIS NA 2025-01-01 (środa)

### dieta podstawowa

#### Śniadanie

581 kcal  
białko ogółem 26 g, błonnik pokarmowy 6,36 g,  
cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,15  
g, sól 17,94 g, tłuszcz 22,42 g, węglowodany  
ogółem 66,34 g, węglowodany przyswajalne  
0,62 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

#### Drugie śniadanie

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem  
15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

#### Obiad

1022 kcal  
białko ogółem 49,3 g, błonnik pokarmowy 17,98  
g, cukry 27,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
9,49 g, sól 3,14 g, węglowodany ogółem 136,02  
g, węglowodany przyswajalne 102,97 g, tłuszcz  
32,32 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,  
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka  
nać 3 g

Duszone eskalopki z kurczaka w sosie cytrynowym 150 g duszenie /Alergeny:

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

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, pieprz sztuki 2 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 15 ml,  
śmietana 12% tł. 20 g, czosnek mielony 5 g, cebula 15 g, bulion kostka 5 g, woda wodociągowa 200 ml,  
masło 200 g 10 g, pietruszka nać 4,0002 g, cytryna 15 g

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

#### Kolacja

547 kcal  
białko ogółem 18,97 g, błonnik pokarmowy 6,34  
g, cukry 4,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
9,78 g, sól 2,98 g, tłuszcz 16,4 g, węglowodany  
ogółem 77,67 g, węglowodany przyswajalne  
1,85 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 60 g

Salata roszponka

Salata roszponka 20 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 2210 kcal, białko ogółem 95,37 g, błonnik pokarmowy 33,68 g, cukry 45,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,42 g, sól 24,06 g, tłuszcz 71,64 g, węglowodany ogółem 295,03 g, węglowodany przyswajalne 105,44 g.

### dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

547 kcal  
białko ogółem 22,04 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 3,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,97 g, sól 17,95 g, tłuszcz 20,85 g, węglowodany ogółem 69,31 g, węglowodany przyswajalne 62,51 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 25,0005 g

roszponka

roszponka 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

## Drugie śniadanie

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

## Obiad

793 kcal  
białko ogółem 47,04 g, błonnik pokarmowy 16,33 g, cukry 27,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,93 g, sól 2,63 g, węglowodany ogółem 123,17 g, węglowodany przyswajalne 94,7 g, tłuszcz 13,22 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana tradycyjne 250 g gotowanie /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

540 kcal  
białko ogółem 18,99 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, sól 2,97 g, tłuszcz 17,33 g, węglowodany ogółem 79,23 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1940 kcal, białko ogółem 89,17 g, błonnik pokarmowy 23,76 g, cukry 42,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,7 g, sól 23,55 g, tłuszcz 51,9 g, węglowodany ogółem 286,71 g, węglowodany przyswajalne 220,98 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

487 kcal  
białko ogółem 21,98 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 3,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,59 g, sól 17,95 g, tłuszcz 14,25 g, węglowodany ogółem 69,25 g, węglowodany przyswajalne 62,45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 25,0005 g

roszponka

roszponka 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

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

### Drugie śniadanie

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem  
15 g

## Obiad

793 kcal  
białko ogółem 47,47 g, błonnik pokarmowy 14,17  
g, cukry 27,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
2,84 g, sól 1,8 g, węglowodany ogółem 125,05  
g, węglowodany przyswajalne 93,6 g, tłuszcz  
12,96 g

kiwi kg  
kiwi kg 100 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie  
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,  
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka  
nać 3 g

Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny:  
1,9,10,11,7/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka  
korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

493 kcal  
białko ogółem 22,99 g, błonnik pokarmowy 3,59  
g, cukry 3,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
6,61 g, sól 3,13 g, tłuszcz 12,63 g, węglowodany  
ogółem 74,17 g, węglowodany przyswajalne  
69,91 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1833 kcal, białko ogółem 93,54 g, błonnik pokarmowy 22,79 g, cukry 43,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,04 g, sól 22,88 g, tłuszcz 40,34 g,  
węglowodany ogółem 283,47 g, węglowodany przyswajalne 225,96 g,

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

519 kcal  
białko ogółem 26,2 g, błonnik pokarmowy 8,88 g,  
cukry 2,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47  
g, sól 17,87 g, tłuszcz 19,61 g, węglowodany  
ogółem 62,94 g, węglowodany przyswajalne  
51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g,  
cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem  
15 g

## Obiad

kiwi kg  
kiwi kg 100 g

793 kcal  
białko ogółem 47,47 g, błonnik pokarmowy 14,17 g, cukry 27,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g, sól 1,8 g, węglowodany ogółem 125,05 g, węglowodany przyswajalne 93,6 g, tłuszcz 12,96 g

**Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/**

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**

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

**Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

**Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/**

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Podwieczorek

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

**sok z buraka /Alergeny: 9/**

sok z buraka 330 ml

## Kolacja

489 kcal  
białko ogółem 21,3 g, błonnik pokarmowy 8,86 g, cukry 2,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,32 g, sól 3,57 g, tłuszcz 18,01 g, węglowodany ogółem 63,38 g, węglowodany przyswajalne 52,57 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/**

połędwica sopocka 50 g

**paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/**

paprykarz drobiowy 34,9998 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**Salata roszponka**

Salata roszponka 20 g

**herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne**

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

## Kolacja II

165 kcal  
białko ogółem 8,41 g, błonnik pokarmowy 2,08 g, cukry 0,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g, sól 0,47 g, tłuszcz 8,18 g, węglowodany ogółem 14,98 g, węglowodany przyswajalne 12,99 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 30 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 4 g

**jajko kurze gotowane 45 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/**

jaja kurze 45 g

**rukola sałata**

rukola sałata 10,0005 g

Suma posiłków: 2155 kcal, białko ogółem 108,11 g, błonnik pokarmowy 36,99 g, cukry 68,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,27 g, sól 25,62 g, tłuszcz 59,79 g, węglowodany ogółem 308,74 g, węglowodany przyswajalne 210,5 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

547 kcal  
białko ogółem 22,04 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 3,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,97 g, sól 17,95 g, tłuszcz 20,85 g, węglowodany ogółem 69,31 g, węglowodany przyswajalne 62,51 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

schab pieczony 50 g

**ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/**

ser kanapkowy w plastrach 25,0005 g

**roszponka**

roszponka 15 g

**kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/**

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

### Drugie śniadanie

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

**kiwi kg**

kiwi kg 100 g

### Obiad

793 kcal  
białko ogółem 47,04 g, błonnik pokarmowy 16,33 g, cukry 27,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,93 g, sól 2,63 g, węglowodany ogółem 123,17 g, węglowodany przyswajalne 94,7 g, tłuszcz 13,22 g

**Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/**

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

**Biały ryż gotowny na sypko z zielenią 120 g /Alergeny: 1,7/**

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

**Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

**Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/**

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

540 kcal  
białko ogółem 18,99 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 2,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, sól 2,97 g, tłuszcz 17,33 g, węglowodany ogółem 79,23 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

**chleb pszenny /Alergeny: 1/**

chleb pszenny 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

**połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/**

połudwica sopocka 50 g

**marmolada wieloowocowa**

marmolada wieloowocowa 20 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1940 kcal, białko ogółem 89,17 g, błonnik pokarmowy 23,76 g, cukry 42,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,7 g, sól 23,55 g, tłuszcz 51,9 g, węglowodany ogółem 286,71 g, węglowodany przyswajalne 220,98 g,

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

### Śniadanie

519 kcal  
białko ogółem 26,2 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 2,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 17,87 g, tłuszcz 19,61 g, węglowodany ogółem 62,94 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 10 g

**schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/**

schab pieczony 50 g

**ser żółty /Alergeny: 7/**

ser żółty 25 g

**Papryka czerwona kg**

Papryka czerwona kg 60 g

**kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/**

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

### Drugie śniadanie

60 kcal  
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

**kiwi kg**

kiwi kg 100 g

### Obiad

793 kcal  
białko ogółem 47,47 g, błonnik pokarmowy 14,17 g, cukry 27,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,84 g, sól 1,8 g, węglowodany ogółem 125,05 g, węglowodany przyswajalne 93,6 g, tłuszcz 12,96 g

**Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/**

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

**Duszone eskalopki drobiowe w sosie z polskich ziół 150 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/**

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, koper 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 4,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**

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

**Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/**

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

**Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/**

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

### Podwieczorek

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,  
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

### Kolacja

489 kcal  
białko ogółem 21,3 g, błonnik pokarmowy 8,86 g,  
cukry 2,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,32  
g, sól 3,57 g, tłuszcz 18,01 g, węglowodany  
ogółem 63,38 g, węglowodany przyswajalne  
52,57 g

### sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

### chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

### masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

### polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

polędwica sopocka 50 g

### paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 34,9998 g

### pomidor

pomidor 60 g

### Salata roszonek

Salata roszonek 20 g

### herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 1990 kcal, białko ogółem 99,7 g, błonnik pokarmowy 34,91 g, cukry 67,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,63 g, sól 25,15 g, tłuszcz 51,61 g, węglowodany ogółem 293,76 g, węglowodany przyswajalne 197,51 g.