

JADŁOSPIS NA 2025-01-02 (czwartek)

dieta podstawowa

Śniadanie

758 kcal
białko ogółem 33,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,54 g, sól 4,1 g, tłuszcz 24,89 g, węglowodany ogółem 97,36 g, węglowodany przyswajalne 32,68 g, cukry 17,51 g, błonnik pokarmowy 7,77 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

pomidor
pomidor 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony
grapefruit czerwony 100 g

Obiad

854 kcal
białko ogółem 199,46 g, błonnik pokarmowy 16,85 g, cukry 25,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,49 g, sól 5,17 g, tłuszcz 53,02 g, węglowodany ogółem 140,4 g, węglowodany przyswajalne 71,94 g

Zupa bretońska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,11,5,8/
fasola sucha 50 g, koncentrat pomidorowy szt 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, Boczek wędzony 15 g, ślaska 15 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 15 g, czosnek mielony 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Żeberka w marynacie 175 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/
żeberka 130 g, jarzynka 200g 5 g, musztarda sareska 210g 20 g, papryka mielona sztuki 3 g, czosnek mielony 3 g, miód porcyjny-20g 1 g, olej rzepakowy 5 ml, passata pomidorowa 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/
szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

699 kcal
białko ogółem 30,11 g, błonnik pokarmowy 6,36 g, cukry 2,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,86 g, sól 3,12 g, tłuszcz 25,35 g, węglowodany ogółem 87,47 g, węglowodany przyswajalne 2,87 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

ogórek św.
ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2351 kcal, białko ogółem 264,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 45,89 g, sól 12,39 g, tłuszcz 103,46 g, węglowodany ogółem 333,13 g, węglowodany przyswajalne 107,49 g, cukry 52,86 g, błonnik pokarmowy 30,98 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

762 kcal
białko ogółem 33,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,56 g, sól 4,09 g, tłuszcz 25,85 g, węglowodany ogółem 101,37 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g, cukry 15,64 g, błonnik pokarmowy 4,05 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g

Obiad

798 kcal
białko ogółem 54,97 g, tłuszcz 11,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,49 g, sól 5,05 g, węglowodany ogółem 124,19 g, węglowodany przyswajalne 89,69 g, błonnik pokarmowy 5,78 g, cukry 15,1 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 31,59 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,93 g, sól 3,43 g, tłuszcz 26,34 g, węglowodany ogółem 88,43 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 60 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2311 kcal, białko ogółem 121,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,98 g, sól 12,57 g, tłuszcz 63,94 g, węglowodany ogółem 321,89 g, węglowodany przyswajalne 246,32 g, cukry 39,23 g, błonnik pokarmowy 11,79 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

683 kcal
białko ogółem 31,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,88 g, sól 3,98 g, tłuszcz 17,8 g, węglowodany ogółem 102,61 g, węglowodany przyswajalne 94,24 g, cukry 17,19 g, błonnik pokarmowy 4,05 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

796 kcal
białko ogółem 54,42 g, tłuszcz 11,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,45 g, sól 5,06 g, węglowodany ogółem 127,26 g, węglowodany przyswajalne 88,88 g, błonnik pokarmowy 9,28 g, cukry 20,35 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Puree z gotowanej dyni 125 g gotowanie tradycyjne

Dynia mrożona 125 g, sól 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

472 kcal
białko ogółem 21,15 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 5,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,02 g, sól 3,39 g, tłuszcz 11,6 g, węglowodany ogółem 74,25 g, węglowodany przyswajalne 65,14 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 60 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, bazyli 1 g, oregano 1 g, olej rzepakowy 2 ml

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2043 kcal, białko ogółem 106,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,35 g, sól 12,43 g, tłuszcz 40,76 g, węglowodany ogółem 326,12 g, węglowodany przyswajalne 248,26 g, cukry 64,69 g, błonnik pokarmowy 19,21 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

491 kcal
białko ogółem 25,12 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 3,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,02 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,95 g, węglowodany ogółem 62,26 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

pomidor

pomidor 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 7,9 g

Obiad

833 kcal
białko ogółem 55,11 g, tłuszcz 16,49 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,82 g, sól 4,11 g,
węglowodany ogółem 124,6 g, węglowodany
przyswajalne 91,45 g, błonnik pokarmowy 9,36 g,
cukry 17,4 g

grapefruit czerwony
grapefruit czerwony 100 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7, 1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g,
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g,
sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

Kolacja

492 kcal
białko ogółem 35,11 g, błonnik pokarmowy 8,88 g,
cukry 0,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g,
sól 3,11 g, tłuszcz 16,94 g, węglowodany ogółem 66,47 g, węglowodany przyswajalne 53,59 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

146 kcal
białko ogółem 4,76 g, błonnik pokarmowy 2,13 g,
cukry 0,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g,
sól 0,65 g, tłuszcz 7,89 g, węglowodany ogółem 14,75 g, węglowodany przyswajalne 12,9 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 15 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2118 kcal, białko ogółem 125,5 g, błonnik pokarmowy 36,23 g, cukry 38,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,81 g, sól 11,02 g, tłuszcz 60,25 g, węglowodany ogółem 293,56 g, węglowodany przyswajalne 224,2 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

762 kcal
białko ogółem 33,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,56 g, sól 4,09 g, tłuszcz 25,85 g, węglowodany ogółem 101,37 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g, cukry 15,64 g, błonnik pokarmowy 4,05 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony
grapefruit czerwony 100 g

Obiad

798 kcal
białko ogółem 54,97 g, tłuszcz 11,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,49 g, sól 5,05 g, węglowodany ogółem 124,19 g, węglowodany przyswajalne 89,69 g, błonnik pokarmowy 5,78 g, cukry 15,1 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/
papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 31,59 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,93 g, sól 3,43 g, tłuszcz 26,34 g, węglowodany ogółem 88,43 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 60 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata
sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2311 kcal, białko ogółem 121,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,98 g, sól 12,57 g, tłuszcz 63,94 g, węglowodany ogółem 321,89 g, węglowodany przyswajalne 246,32 g, cukry 39,23 g, błonnik pokarmowy 11,79 g.

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

Śniadanie

491 kcal
białko ogółem 25,12 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 3,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,02 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,95 g, węglowodany ogółem 62,26 g, węglowodany przyswajalne 53,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

pomidor
pomidor 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g,
węglowodany ogółem 7,9 g

Obiad

798 kcal
białko ogółem 54,97 g, tłuszcz 11,55 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,49 g, sól 5,05 g,
węglowodany ogółem 124,19 g, węglowodany
przyswajalne 89,69 g, błonnik pokarmowy 5,78 g,
cukry 15,1 g

grapefruit czerwony
grapefruit czerwony 100 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7, 1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g,
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g,
sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

Kolacja

492 kcal
białko ogółem 35,11 g, błonnik pokarmowy 8,88 g,
cukry 0,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,43 g,
sól 3,11 g, tłuszcz 16,94 g, węglowodany ogółem 66,47 g, węglowodany przyswajalne 53,59 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1937 kcal, białko ogółem 120,6 g, błonnik pokarmowy 30,52 g, cukry 36,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,77 g, sól 11,31 g, tłuszcz 47,42 g, węglowodany ogółem 278,4 g, węglowodany przyswajalne 209,54 g,