

JADŁOSPIS NA 2024-12-21 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

558 kcal
białko ogółem 21,94 g, błonnik pokarmowy 6,16 g, cukry 4,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,24 g, sól 3,52 g, tłuszcz 21,7 g, węglowodany ogółem 65,41 g, węglowodany przyswajalne 2,63 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

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

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

981 kcal
białko ogółem 49,39 g, tłuszcz 37,96 g, błonnik pokarmowy 12,93 g, cukry 18,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,92 g, sól 2,82 g, węglowodany ogółem 113,81 g, węglowodany przyswajalne 83,64 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

Karkówka pieczona 150 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 130 g, jarzynka 200g 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

572 kcal
białko ogółem 33,66 g, błonnik pokarmowy 4,87 g, cukry 5,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,52 g, sól 18,3 g, tłuszcz 20,61 g, węglowodany ogółem 59,71 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 110 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2117 kcal, białko ogółem 104,99 g, błonnik pokarmowy 23,96 g, cukry 29,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,68 g, sól 24,64 g, tłuszcz 80,27 g, węglowodany ogółem 240,33 g, węglowodany przyswajalne 86,38 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

566 kcal
białko ogółem 22,42 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, sól 3,51 g, tłuszcz 22,66 g, węglowodany ogółem 69,97 g, węglowodany przyswajalne 64,55 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

941 kcal
białko ogółem 49,6 g, błonnik pokarmowy 11,44 g, cukry 18,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, sól 3,77 g, tłuszcz 32,68 g, węglowodany ogółem 112,02 g, węglowodany przyswajalne 81,07 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

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

Karkówka pieczona 150 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 130 g, jarzynka 200g 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 35,09 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 18,41 g, tłuszcz 21,65 g, węglowodany ogółem 69,47 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2120 kcal, białko ogółem 107,11 g, błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 26,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,37 g, sól 25,69 g, tłuszcz 76,99 g, węglowodany ogółem 252,86 g, węglowodany przyswajalne 207,65 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

600 kcal
białko ogółem 31,19 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 20,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, sól 3,35 g, tłuszcz 14,86 g, węglowodany ogółem 87 g, węglowodany przyswajalne 64,19 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

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 370,00125 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

712 kcal
białko ogółem 48,83 g, tłuszcz 9,66 g, błonnik pokarmowy 11,39 g, cukry 18,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,21 g, sól 2,7 g, węglowodany ogółem 108,61 g, węglowodany przyswajalne 79,29 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

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

Kolacja

470 kcal
białko ogółem 19,16 g, błonnik pokarmowy 3,29 g, cukry 9,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, sól 17,36 g, tłuszcz 10,94 g, węglowodany ogółem 74,84 g, węglowodany przyswajalne 61,97 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

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1788 kcal, białko ogółem 99,18 g, błonnik pokarmowy 17,36 g, cukry 48,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,99 g, sól 23,41 g, tłuszcz 35,46 g, węglowodany ogółem 271,85 g, węglowodany przyswajalne 205,45 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

496 kcal
białko ogółem 22,14 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, cukry 3,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,56 g, sól 3,45 g, tłuszcz 18,89 g, węglowodany ogółem 62,01 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

981 kcal
białko ogółem 49,39 g, tłuszcz 37,96 g, błonnik pokarmowy 12,93 g, cukry 18,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,92 g, sól 2,82 g, węglowodany ogółem 113,81 g, węglowodany przyswajalne 83,64 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

Karkówka pieczona 150 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 130 g, jarzynka 200g 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 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/

szczypiór-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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

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

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

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

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

Kolacja

538 kcal
białko ogółem 34,73 g, błonnik pokarmowy 8,18 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, sól 18,35 g, tłuszcz 17,88 g, węglowodany ogółem 61,59 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

121 kcal
białko ogółem 5,72 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 0,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,65 g, węglowodany ogółem 15,06 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 20 g

Suma posiłków: 2297 kcal, białko ogółem 117,38 g, błonnik pokarmowy 40,83 g, cukry 44,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,83 g, sól 25,39 g, tłuszcz 81,36 g, węglowodany ogółem 281,25 g, węglowodany przyswajalne 213,45 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

566 kcal
białko ogółem 22,42 g, błonnik pokarmowy 2,68 g, cukry 3,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, sól 3,51 g, tłuszcz 22,66 g, węglowodany ogółem 69,97 g, węglowodany przyswajalne 64,55 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

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

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Obiad

941 kcal
białko ogółem 49,6 g, tłuszcz 32,68 g, błonnik pokarmowy 11,44 g, cukry 18,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, sól 3,77 g, węglowodany ogółem 112,02 g, węglowodany przyswajalne 81,07 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

Karkówka pieczona 150 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 130 g, jarzynka 200g 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

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

Kolacja

607 kcal
białko ogółem 35,09 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 18,41 g, tłuszcz 21,65 g, węglowodany ogółem 69,47 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2120 kcal, białko ogółem 107,11 g, błonnik pokarmowy 16,08 g, cukry 26,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,37 g, sól 25,69 g, tłuszcz 76,99 g, węglowodany ogółem 252,86 g, węglowodany przyswajalne 207,65 g.

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

Śniadanie

496 kcal
białko ogółem 22,14 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, cukry 3,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,56 g, sól 3,45 g, tłuszcz 18,89 g, węglowodany ogółem 62,01 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

Obiad

941 kcal
białko ogółem 49,6 g, tłuszcz 32,68 g, błonnik pokarmowy 11,44 g, cukry 18,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,53 g, sól 3,77 g, węglowodany ogółem 112,02 g, węglowodany przyswajalne 81,07 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

Karkówka pieczona 150 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11/

karkówka 130 g, jarzynka 200g 3 g, papryka mielona sztuki 3 g, olej rzepakowy 3 ml, cebula 5 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

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

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

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

475 kcal
białko ogółem 20,41 g, błonnik pokarmowy 8,18
g, cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,05 g, sól 17,93 g, tłuszcz 17,67 g,
węglowodany ogółem 60,93 g, węglowodany
przyswajalne 50,83 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

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

schab pieczony 50 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 33 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2073 kcal, białko ogółem 97,55 g, błonnik pokarmowy 37,42 g, cukry 41,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,99 g, sól 25,23 g, tłuszcz 71,22 g, węglowodany ogółem 263,74 g, węglowodany przyswajalne 198,16 g.