

JADŁOSPIS NA 2024-12-25 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

550 kcal
białko ogółem 23,06 g, błonnik pokarmowy 7,31 g, cukry 4,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, sól 3,14 g, tłuszcz 18,43 g, węglowodany ogółem 69,13 g, węglowodany przyswajalne 6,79 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

774 kcal
białko ogółem 42,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,59 g, tłuszcz 24,38 g, węglowodany przyswajalne 78,76 g, błonnik pokarmowy 6,17 g, cukry 8,94 g, sól 3,57 g, węglowodany ogółem 101,91 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylia 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

656 kcal
białko ogółem 25,38 g, błonnik pokarmowy 6,49 g, cukry 4,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, sól 2,49 g, tłuszcz 30,78 g, węglowodany ogółem 67,03 g, węglowodany przyswajalne 2,15 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowska parzona 50 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 20,0004 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2022 kcal, białko ogółem 91,88 g, błonnik pokarmowy 22,07 g, cukry 23,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,59 g, sól 9,2 g, tłuszcz 73,94 g, węglowodany ogółem 248,57 g, węglowodany przyswajalne 87,7 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 22,11 g, błonnik pokarmowy 3,38 g, cukry 4,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,58 g, sól 3,07 g, tłuszcz 18,58 g, węglowodany ogółem 73,54 g, węglowodany przyswajalne 67,69 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

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

760 kcal
białko ogółem 44,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,35 g, tłuszcz 21,4 g, węglowodany przyswajalne 81,88 g, błonnik pokarmowy 6,63 g, cukry 8,72 g, sól 3,59 g, węglowodany ogółem 105,17 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

653 kcal
białko ogółem 25,32 g, błonnik pokarmowy 2,29 g, cukry 1,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, sól 2,47 g, tłuszcz 31,62 g, węglowodany ogółem 69,13 g, węglowodany przyswajalne 62,33 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2013 kcal, białko ogółem 93,02 g, błonnik pokarmowy 15,3 g, cukry 23,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, sól 9,13 g, tłuszcz 72,1 g, węglowodany ogółem 262,84 g, węglowodany przyswajalne 211,9 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

507 kcal
białko ogółem 23,92 g, błonnik pokarmowy 3,91 g, cukry 4,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,73 g, sól 3,14 g, tłuszcz 12,87 g, węglowodany ogółem 76,24 g, węglowodany przyswajalne 70,39 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

760 kcal
białko ogółem 44,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,35 g, tłuszcz 21,4 g, węglowodany przyswajalne 81,88 g, błonnik pokarmowy 6,63 g, cukry 8,72 g, sól 3,59 g, węglowodany ogółem 105,17 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

495 kcal
białko ogółem 19,23 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 9,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,54 g, sól 2,26 g, tłuszcz 12,9 g, węglowodany ogółem 76,76 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1822 kcal, białko ogółem 88,74 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, cukry 31,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,62 g, sól 8,99 g, tłuszcz 47,67 g, węglowodany ogółem 273,17 g, węglowodany przyswajalne 214,24 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

497 kcal
białko ogółem 23,7 g, białnik pokarmowy 9,91 g,
cukry 4,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41
g, sól 3,08 g, tłuszcz 15,7 g, węglowodany
ogółem 68,34 g, węglowodany przyswajalne
59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, białnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

774 kcal
białko ogółem 42,67 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,59 g, tłuszcz 24,38 g,
węglowodany przyswajalne 78,76 g, białnik
pokarmowy 6,17 g, cukry 8,94 g, sól 3,57 g,
węglowodany ogółem 101,91 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g,
pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:
1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g,
czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1
g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, białnik pokarmowy 0,88 g,
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany
ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

583 kcal
białko ogółem 25,04 g, białnik pokarmowy 8,29
g, cukry 0,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,21 g, sól 2,41 g, tłuszcz 27,85 g,
węglowodany ogółem 61,17 g, węglowodany
przyswajalne 51,13 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

121 kcal
białko ogółem 4,13 g, białnik pokarmowy 2,27 g,
cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,12
g, sól 0,35 g, tłuszcz 5,08 g, węglowodany
ogółem 15,09 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 15 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 2113 kcal, białko ogółem 98,34 g, białnik pokarmowy 29,62 g, cukry 21,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,51 g, sól 9,66 g, tłuszcz 74,31 g,
węglowodany ogółem 276,26 g, węglowodany przyswajalne 201,86 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 22,11 g, błonnik pokarmowy 3,38 g, cukry 4,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,58 g, sól 3,07 g, tłuszcz 18,58 g, węglowodany ogółem 73,54 g, węglowodany przyswajalne 67,69 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

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

760 kcal
białko ogółem 44,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,35 g, tłuszcz 21,4 g, węglowodany przyswajalne 81,88 g, błonnik pokarmowy 6,63 g, cukry 8,72 g, sól 3,59 g, węglowodany ogółem 105,17 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:

1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g, czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

653 kcal
białko ogółem 25,32 g, błonnik pokarmowy 2,29 g, cukry 1,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, sól 2,47 g, tłuszcz 31,62 g, węglowodany ogółem 69,13 g, węglowodany przyswajalne 62,33 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2013 kcal, białko ogółem 93,02 g, błonnik pokarmowy 15,3 g, cukry 23,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, sól 9,13 g, tłuszcz 72,1 g, węglowodany ogółem 262,84 g, węglowodany przyswajalne 211,9 g,

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

Śniadanie

497 kcal
białko ogółem 23,7 g, białnik pokarmowy 9,91 g,
cukry 4,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41
g, sól 3,08 g, tłuszcz 15,7 g, węglowodany
ogółem 68,34 g, węglowodany przyswajalne
59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

południca sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, białnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

774 kcal
białko ogółem 42,67 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,59 g, tłuszcz 24,38 g,
węglowodany przyswajalne 78,76 g, białnik
pokarmowy 6,17 g, cukry 8,94 g, sól 3,57 g,
węglowodany ogółem 101,91 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g,
pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny:
1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 2 g,
czosnek mielony 2 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z roszonek i rzodkiewki 75 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11,5,8,12/

roszponka 45 g, rzodkiewka 19,99965 g, olej rzepakowy 5 ml, bazylija 1 g, czosnek mielony 1 g, oregano 1
g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, białnik pokarmowy 0,88 g,
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany
ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

583 kcal
białko ogółem 25,04 g, białnik pokarmowy 8,29
g, cukry 0,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,21 g, sól 2,41 g, tłuszcz 27,85 g,
węglowodany ogółem 61,17 g, węglowodany
przyswajalne 51,13 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 50 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1992 kcal, białko ogółem 94,21 g, białnik pokarmowy 27,35 g, cukry 20,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,39 g, sól 9,31 g, tłuszcz 69,23 g,
węglowodany ogółem 261,17 g, węglowodany przyswajalne 189,14 g.