

## JADŁOSPIS NA 2024-12-26 (czwartek)

### dieta podstawowa

#### Śniadanie

562 kcal  
białko ogółem 21,94 g, błonnik pokarmowy 5,51 g, cukry 3,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, sól 17,91 g, tłuszcz 23,14 g, węglowodany ogółem 62,8 g, węglowodany przyswajalne 0,89 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 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

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

880 kcal  
białko ogółem 50,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, tłuszcz 18,49 g, węglowodany przyswajalne 69,48 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 136,09 g, błonnik pokarmowy 7,8 g, cukry 21,93 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 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

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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

#### Kolacja

722 kcal  
białko ogółem 32,27 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 14,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, sól 5,74 g, tłuszcz 31,47 g, węglowodany ogółem 74,27 g, węglowodany przyswajalne 1,85 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 120 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2209 kcal, białko ogółem 105,68 g, błonnik pokarmowy 21,09 g, cukry 49,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,44 g, sól 25,48 g, tłuszcz 73,3 g, węglowodany ogółem 284,36 g, węglowodany przyswajalne 72,22 g,

### dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

570 kcal  
białko ogółem 22,42 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 1,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 17,9 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany ogółem 67,36 g, węglowodany przyswajalne 62,81 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 topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/  
Serek topiony 100g/ szt. 25 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

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

880 kcal  
białko ogółem 50,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, tłuszcz 18,49 g, węglowodany przyswajalne 69,48 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 136,09 g, błonnik pokarmowy 7,8 g, cukry 21,93 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/  
skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 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  
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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/  
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Kolacja

730 kcal  
białko ogółem 32,75 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 13,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,02 g, sól 5,73 g, tłuszcz 32,43 g, węglowodany ogółem 78,83 g, węglowodany przyswajalne 63,77 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  
ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/  
ser kanapkowy w plastrach 120 g  
pomidor  
pomidor 60 g  
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2225 kcal, białko ogółem 106,64 g, błonnik pokarmowy 14,13 g, cukry 46,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,48 g, sól 25,46 g, tłuszcz 75,22 g, węglowodany ogółem 293,48 g, węglowodany przyswajalne 196,06 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

503 kcal  
białko ogółem 23,93 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 8,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,81 g, sól 17,52 g, tłuszcz 13 g, węglowodany ogółem 74,05 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  
kefir375g /Alergeny: 1,7/  
kefir375g 150 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

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

880 kcal  
białko ogółem 50,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,72 g, tłuszcz 18,49 g, węglowodany przyswajalne 69,48 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 136,09 g, błonnik pokarmowy 7,8 g, cukry 21,93 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 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

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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

## Kolacja

670 kcal  
białko ogółem 32,69 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 13,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,64 g, sól 5,73 g, tłuszcz 25,83 g, węglowodany ogółem 78,77 g, węglowodany przyswajalne 63,71 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 120 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2098 kcal, białko ogółem 108,09 g, błonnik pokarmowy 14,13 g, cukry 52,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,19 g, sól 25,08 g, tłuszcz 57,52 g, węglowodany ogółem 300,11 g, węglowodany przyswajalne 195,64 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

562 kcal  
białko ogółem 21,94 g, błonnik pokarmowy 5,51 g, cukry 3,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, sól 17,91 g, tłuszcz 23,14 g, węglowodany ogółem 62,8 g, węglowodany przyswajalne 0,89 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

roszponka

roszponka 15 g

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

kawa anadol 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

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

### Obiad

855 kcal  
białko ogółem 51,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,73 g, tłuszcz 18,55 g, węglowodany przyswajalne 72,3 g, sól 1,83 g, węglowodany ogółem 129,38 g, błonnik pokarmowy 8,37 g, cukry 14,94 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 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

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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

### Podwieczorek

91 kcal  
białko ogółem 4,93 g, białnik pokarmowy 6,51 g,  
cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75  
g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany  
ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne  
3,44 g

## Kolacja

722 kcal  
białko ogółem 32,27 g, białnik pokarmowy 5,88  
g, cukry 14,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
20 g, sól 5,74 g, tłuszcz 31,47 g, węglowodany  
ogółem 74,27 g, węglowodany przyswajalne  
1,85 g

## Kolacja II

130 kcal  
białko ogółem 3,9 g, białnik pokarmowy 2,16 g,  
cukry 0,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,81  
g, sól 0,61 g, tłuszcz 5,76 g, węglowodany  
ogółem 16,22 g, węglowodany przyswajalne  
12,72 g

**Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/**

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 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

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

ser kanapkowy w plastrach 120 g

**pomidor**

pomidor 60 g

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

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**chleb graham /Alergeny: 1/**

chleb graham 30 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 4 g

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

paprykarz drobiowy 14,9996 g

**rukola sałata**

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2405 kcal, białko ogółem 114,78 g, białnik pokarmowy 30,33 g, cukry 46,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,01 g, sól 26,18 g, tłuszcz 80,87 g, węglowodany ogółem 304,81 g, węglowodany przyswajalne 91,2 g.

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

570 kcal  
białko ogółem 22,42 g, białnik pokarmowy 2,03  
g, cukry 1,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
12,72 g, sól 17,9 g, tłuszcz 24,1 g, węglowodany  
ogółem 67,36 g, węglowodany przyswajalne  
62,81 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 topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 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

45 kcal  
białko ogółem 0,6 g, białnik 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

880 kcal  
białko ogółem 50,87 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 4,72 g, tłuszcz 18,49 g,  
węglowodany przyswajalne 69,48 g, sól 1,83 g,  
węglowodany ogółem 136,09 g, białnik  
pokarmowy 7,8 g, cukry 21,93 g

**Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,5,8,10,11,3,7/**

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g, jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 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

**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 pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/**

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

### Kolacja

730 kcal  
białko ogółem 32,75 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,  
cukry 13,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
20,02 g, sól 5,73 g, tłuszcz 32,43 g,  
węglowodany ogółem 78,83 g, węglowodany  
przyswajalne 63,77 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 120 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2225 kcal, białko ogółem 106,64 g, błonnik pokarmowy 14,13 g, cukry 46,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,48 g, sól 25,46 g, tłuszcz 75,22 g, węglowodany ogółem 293,48 g, węglowodany przyswajalne 196,06 g.

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

### Śniadanie

562 kcal  
białko ogółem 21,94 g, błonnik pokarmowy 5,51 g,  
cukry 3,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
12,7 g, sól 17,91 g, tłuszcz 23,14 g,  
węglowodany ogółem 62,8 g, węglowodany  
przyswajalne 0,89 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

roszponka

roszponka 15 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

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

### Obiad

855 kcal  
białko ogółem 51,14 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 4,73 g, tłuszcz 18,55 g,  
węglowodany przyswajalne 72,3 g, sól 1,83 g,  
węglowodany ogółem 129,38 g, błonnik  
pokarmowy 8,37 g, cukry 14,94 g

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 400 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:  
1,6,9,5,8,10,11,3,7/

skrzydełka 25 g, bulion kostka 1 g, woda 250 ml, olej rzepakowy 5 ml, kasza jaglana 50 g, kurkuma 1 g,  
jarzynka 200g 1 g, cukinia 150 g, marchew 20 g, seler 15 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

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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

### Podwieczorek

91 kcal  
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g,  
cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g,  
sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany  
ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne  
3,44 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 g

### Kolacja

722 kcal  
białko ogółem 32,27 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 14,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, sól 5,74 g, tłuszcz 31,47 g, węglowodany ogółem 74,27 g, węglowodany przyswajalne 1,85 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 120 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2275 kcal, białko ogółem 110,88 g, błonnik pokarmowy 28,17 g, cukry 45,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 38,2 g, sól 25,57 g, tłuszcz 75,11 g, węglowodany ogółem 288,59 g, węglowodany przyswajalne 78,48 g,