

JADŁOSPIS NA 2024-12-27 (piątek)

dieta podstawowa

Śniadanie

757 kcal
białko ogółem 23,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,77 g, sól 2,38 g, tłuszcz 22,3 g, węglowodany ogółem 113,31 g, węglowodany przyswajalne 30,64 g, cukry 18,72 g, błonnik pokarmowy 8,01 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

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

411 kcal
białko ogółem 22,65 g, błonnik pokarmowy 8,63 g, cukry 18,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, sól 1,96 g, tłuszcz 8,03 g, węglowodany ogółem 61,53 g, węglowodany przyswajalne 18,95 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z bułką tartą 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/
twaróg 200 g 80 g, jaja kurze 20 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

638 kcal
białko ogółem 30,4 g, błonnik pokarmowy 8,42 g, cukry 5,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,58 g, sól 2,86 g, tłuszcz 21,97 g, węglowodany ogółem 76,98 g, węglowodany przyswajalne 8,14 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

Pasta z pieczonego buraka 80 g pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

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

Suma posiłków: 1868 kcal, białko ogółem 76,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, sól 7,21 g, tłuszcz 52,54 g, węglowodany ogółem 268,62 g, węglowodany przyswajalne 57,73 g, cukry 54,95 g, błonnik pokarmowy 27,94 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

749 kcal
białko ogółem 23,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,73 g, sól 2,37 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 114,11 g, węglowodany przyswajalne 92,56 g, cukry 15,66 g, błonnik pokarmowy 3,79 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

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

roszponka
roszponka 20 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

411 kcal
białko ogółem 22,65 g, błonnik pokarmowy 8,63 g, cukry 18,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, sól 1,96 g, tłuszcz 8,03 g, węglowodany ogółem 61,53 g, węglowodany przyswajalne 18,95 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
Dyna mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z bułką tartą 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/
twaróg 200 g 80 g, jaja kurze 20 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

654 kcal
białko ogółem 31,27 g, błonnik pokarmowy 5,29 g, cukry 5,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 2,86 g, tłuszcz 23,02 g, węglowodany ogółem 83,72 g, węglowodany przyswajalne 71,8 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

Pasta z pieczonego buraka 80 g pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 60 g

rukola sałata
rukola sałata 15 g

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

Suma posiłków: 1876 kcal, białko ogółem 77,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, sól 7,2 g, tłuszcz 54,25 g, węglowodany ogółem 276,16 g, węglowodany przyswajalne 183,31 g, cukry 51,95 g, błonnik pokarmowy 20,59 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

689 kcal
białko ogółem 23,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,35 g, sól 2,37 g, tłuszcz 16,36 g, węglowodany ogółem 114,05 g, węglowodany przyswajalne 92,5 g, cukry 15,61 g, błonnik pokarmowy 3,79 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

serek naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 25 g

roszponka
roszponka 20 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g,
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

411 kcal
białko ogółem 22,65 g, błonnik pokarmowy 8,63 g,
cukry 18,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g,
sól 1,96 g, tłuszcz 8,03 g, węglowodany ogółem 61,53 g,
węglowodany przyswajalne 18,95 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z bułką tartą 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 80 g, jaja kurze 20 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g

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

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

Kolacja

594 kcal
białko ogółem 31,21 g, błonnik pokarmowy 5,29 g,
cukry 5,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,24 g,
sól 2,86 g, tłuszcz 16,42 g, węglowodany ogółem 83,66 g,
węglowodany przyswajalne 71,74 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Pasta z pieczonego buraka 80 g pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1756 kcal, białko ogółem 77,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,34 g, sól 7,2 g, tłuszcz 41,05 g, węglowodany ogółem 276,04 g, węglowodany przyswajalne 183,19 g, cukry 51,85 g, błonnik pokarmowy 20,59 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

531 kcal
białko ogółem 20,33 g, błonnik pokarmowy 8,88 g,
cukry 4,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,34 g,
sól 1,49 g, tłuszcz 22,73 g, węglowodany ogółem 64,52 g,
węglowodany przyswajalne 51,62 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

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

jaja kurze 45 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g,
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

724 kcal
białko ogółem 32,36 g, błonnik pokarmowy 13,18 g,
cukry 18,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g,
sól 7,1 g, tłuszcz 16,94 g, węglowodany ogółem 114,48 g,
węglowodany przyswajalne 82,26 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny:

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

kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

42 kcal
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g,
cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g,
węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne
2,25 g

Kolacja

613 kcal
białko ogółem 30,64 g, błonnik pokarmowy 10,94
g, cukry 4,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,64 g, sól 2,79 g, tłuszcz 23,29 g,
węglowodany ogółem 73,62 g, węglowodany
przyswajalne 58,9 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salata MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta z pieczonego buraka 80 g pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 4,02 g, błonnik pokarmowy 2,13 g,
cukry 0,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,01
g, sól 0,33 g, tłuszcz 5,94 g, węglowodany
ogółem 15,51 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/

pasztet 14,9995 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2101 kcal, białko ogółem 89,16 g, błonnik pokarmowy 40,53 g, cukry 40,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,09 g, sól 11,74 g, tłuszcz 71,5 g, węglowodany ogółem 290,31 g, węglowodany przyswajalne 207,75 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

749 kcal
białko ogółem 23,69 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 13,73 g, sól 2,37 g, tłuszcz 22,96 g,
węglowodany ogółem 114,11 g, węglowodany
przyswajalne 92,56 g, cukry 15,66 g, błonnik
pokarmowy 3,79 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

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

roszponka

roszponka 20 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g,
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

411 kcal
białko ogółem 22,65 g, błonnik pokarmowy 8,63
g, cukry 18,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone
3,75 g, sól 1,96 g, tłuszcz 8,03 g, węglowodany
ogółem 61,53 g, węglowodany przyswajalne
18,95 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Pierogi leniwe z bułką tartą 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,3,1/

twaróg 200 g 80 g, jaja kurze 20 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mączka ziemniaczana 20 g

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

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

Kolacja

654 kcal
białko ogółem 31,27 g, błonnik pokarmowy 5,29 g, cukry 5,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,62 g, sól 2,86 g, tłuszcz 23,02 g, węglowodany ogółem 83,72 g, węglowodany przyswajalne 71,8 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta z pieczonego buraka 80 g pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1876 kcal, białko ogółem 77,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, sól 7,2 g, tłuszcz 54,25 g, węglowodany ogółem 276,16 g, węglowodany przyswajalne 183,31 g, cukry 51,95 g, błonnik pokarmowy 20,59 g.

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

Śniadanie

531 kcal
białko ogółem 20,33 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 4,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,34 g, sól 1,49 g, tłuszcz 22,73 g, węglowodany ogółem 64,52 g, węglowodany przyswajalne 51,62 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

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

jaja kurze 45 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

744 kcal
białko ogółem 32,36 g, błonnik pokarmowy 13,18 g, cukry 23,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,86 g, sól 7,1 g, tłuszcz 16,94 g, węglowodany ogółem 119,47 g, węglowodany przyswajalne 82,26 g

dietetyczna zupa dyniowa z grzanką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

Dynia mrożona 100 g, ziemniaki 50 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, śmietana 12% tł. 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g

Burger rybny pieczony 150 g pieczenie /Alergeny: 4,1,3,6,7,9,10/

filet z miruny patag. 100 g, marchew 10 g, koper 10,0002 g, Bułka tarta 500 g 10 g, olej rzepakowy 10 ml, jarzynka 200g 5 g, sól 1 g, przyprawa do ryb 5 g, jaja kurze 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 140 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

kapusta kiszona 100 g, marchew 20 g, jabłka 10 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

42 kcal
białko ogółem 1,45 g, błonnik pokarmowy 2,52 g, cukry 1,59 g, sól 0,02 g, tłuszcz 2,36 g, węglowodany ogółem 5,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,24 g, węglowodany przyswajalne 2,25 g

Salatka al'a grecka 100 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

Salatka MIX Fantazja 25,0005 g, pomidor 30 g, ogórek św. 30 g, olej rzepakowy 2 ml, rzodkiewka 17,00045 g, bazylija 1 g, oregano 1 g

Kolacja

613 kcal
białko ogółem 30,64 g, błonnik pokarmowy 10,94 g, cukry 4,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,64 g, sól 2,79 g, tłuszcz 23,29 g, węglowodany ogółem 73,62 g, węglowodany przyswajalne 58,9 g

.....
chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

Pasta z pieczonego buraka 80 g pieczenie /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 110 g, olej rzepakowy 3 ml, ser sałatkowy 10 g, pieprz sztuki 1 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1992 kcal, białko ogółem 85,14 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, cukry 45,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,08 g, sól 11,41 g, tłuszcz 65,56 g, węglowodany ogółem 279,79 g, węglowodany przyswajalne 195,03 g.