

JADŁOSPIS NA 2024-12-29 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

583 kcal
białko ogółem 31,62 g, błonnik pokarmowy 6,26 g, cukry 5,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,44 g, sól 2,37 g, tłuszcz 18,87 g, węglowodany ogółem 69,68 g, węglowodany przyswajalne 2,81 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik 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

Obiad

970 kcal
białko ogółem 51,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,62 g, tłuszcz 23,79 g, węglowodany przyswajalne 114,11 g, błonnik pokarmowy 11,77 g, cukry 20,23 g, sól 2,72 g, węglowodany ogółem 143,74 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kotlet słoneczny z piersi kurczaka 175 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,9,10,11/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jaja kurze 15 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 20 g, olej rzepakowy 15 ml

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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

735 kcal
białko ogółem 30,35 g, błonnik pokarmowy 5,48 g, cukry 2,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,6 g, sól 2,42 g, tłuszcz 28,6 g, węglowodany ogółem 86,09 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2384 kcal, białko ogółem 115,21 g, błonnik pokarmowy 24,39 g, cukry 28,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,84 g, sól 7,76 g, tłuszcz 72,21 g, węglowodany ogółem 318,76 g, węglowodany przyswajalne 117,03 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

591 kcal
białko ogółem 32,1 g, błonnik pokarmowy 2,78 g,
cukry 3,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,46
g, sól 2,36 g, tłuszcz 19,83 g, węglowodany
ogółem 74,24 g, węglowodany przyswajalne
64,73 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik 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

Obiad

753 kcal
białko ogółem 41,85 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,76 g, tłuszcz 7,94 g, węglowodany
przyswajalne 104,81 g, błonnik pokarmowy 11,09
g, cukry 21,66 g, sól 2,79 g, węglowodany
ogółem 135,05 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 1 g

Potrąwka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g,
śmietana 12% tł. 10 g, koper 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

743 kcal
białko ogółem 30,83 g, błonnik pokarmowy 2 g,
cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,62
g, sól 2,41 g, tłuszcz 29,56 g, węglowodany
ogółem 90,65 g, węglowodany przyswajalne
62,03 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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2183 kcal, białko ogółem 106,81 g, błonnik pokarmowy 16,75 g, cukry 27,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,02 g, sól 7,81 g, tłuszcz 58,28 g,
węglowodany ogółem 319,19 g, węglowodany przyswajalne 231,57 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

531 kcal
białko ogółem 32,04 g, błonnik pokarmowy 2,78 g, cukry 3,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,08 g, sól 2,36 g, tłuszcz 13,23 g, węglowodany ogółem 74,18 g, węglowodany przyswajalne 64,67 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik 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

Obiad

753 kcal
białko ogółem 41,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g, tłuszcz 7,94 g, węglowodany przyswajalne 104,81 g, błonnik pokarmowy 11,09 g, cukry 21,66 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 135,05 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Potrawka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

518 kcal
białko ogółem 18,87 g, błonnik pokarmowy 2 g, cukry 16,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,49 g, sól 2,26 g, tłuszcz 12,46 g, węglowodany ogółem 84,69 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1898 kcal, białko ogółem 94,79 g, błonnik pokarmowy 16,75 g, cukry 42,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,51 g, sól 7,66 g, tłuszcz 34,58 g, węglowodany ogółem 313,17 g, węglowodany przyswajalne 231,45 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

521 kcal
białko ogółem 31,82 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,76 g, sól 2,3 g, tłuszcz 16,06 g, węglowodany ogółem 66,28 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik 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

Obiad

753 kcal
białko ogółem 41,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g, tłuszcz 7,94 g, węglowodany przyswajalne 104,81 g, błonnik pokarmowy 11,09 g, cukry 21,66 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 135,05 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Potrąwka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

Kolacja

673 kcal
białko ogółem 30,55 g, błonnik pokarmowy 8 g, cukry 1,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g, sól 2,35 g, tłuszcz 25,79 g, węglowodany ogółem 82,69 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

kiełbasa krakowka parzona 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

171 kcal
białko ogółem 8,98 g, błonnik pokarmowy 2,13 g, cukry 0,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,79 g, sól 0,48 g, tłuszcz 8,69 g, węglowodany ogółem 14,87 g, węglowodany przyswajalne 13,02 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2343 kcal, białko ogółem 118,86 g, błonnik pokarmowy 30,88 g, cukry 52,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,41 g, sól 10,08 g, tłuszcz 59,96 g, węglowodany ogółem 345,53 g, węglowodany przyswajalne 222,19 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

591 kcal
białko ogółem 32,1 g, błonnik pokarmowy 2,78 g,
cukry 3,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,46
g, sól 2,36 g, tłuszcz 19,83 g, węglowodany
ogółem 74,24 g, węglowodany przyswajalne
64,73 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik 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

Obiad

753 kcal
białko ogółem 41,85 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 2,76 g, tłuszcz 7,94 g, węglowodany
przyswajalne 104,81 g, błonnik pokarmowy 11,09
g, cukry 21,66 g, sól 2,79 g, węglowodany
ogółem 135,05 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 1 g

Potrąwka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g,
śmietana 12% tł. 10 g, koper 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

743 kcal
białko ogółem 30,83 g, błonnik pokarmowy 2 g,
cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,62
g, sól 2,41 g, tłuszcz 29,56 g, węglowodany
ogółem 90,65 g, węglowodany przyswajalne
62,03 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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2183 kcal, białko ogółem 106,81 g, błonnik pokarmowy 16,75 g, cukry 27,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,02 g, sól 7,81 g, tłuszcz 58,28 g, węglowodany ogółem 319,19 g, węglowodany przyswajalne 231,57 g,

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

Śniadanie

521 kcal
białko ogółem 31,82 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 3,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,76 g, sól 2,3 g, tłuszcz 16,06 g, węglowodany ogółem 66,28 g, węglowodany przyswajalne 53,53 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka tostowa kg 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik 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

Obiad

753 kcal
białko ogółem 41,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,76 g, tłuszcz 7,94 g, węglowodany przyswajalne 104,81 g, błonnik pokarmowy 11,09 g, cukry 21,66 g, sól 2,79 g, węglowodany ogółem 135,05 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Potrawka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Kolacja

673 kcal
białko ogółem 30,55 g, błonnik pokarmowy 8 g, cukry 1,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g, sól 2,35 g, tłuszcz 25,79 g, węglowodany ogółem 82,69 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2172 kcal, białko ogółem 109,88 g, błonnik pokarmowy 28,75 g, cukry 52,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,62 g, sól 9,6 g, tłuszcz 51,27 g, węglowodany ogółem 330,66 g, węglowodany przyswajalne 209,17 g.