

JADŁOSPIS NA 2024-12-30 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

696 kcal
białko ogółem 28,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, sól 3,22 g, tłuszcz 19,16 g, węglowodany ogółem 98,72 g, węglowodany przyswajalne 26,46 g, cukry 23,45 g, błonnik pokarmowy 6,82 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

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

szynka gotowana 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

996 kcal
białko ogółem 45,89 g, błonnik pokarmowy 12,79 g, cukry 31,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,37 g, sól 5,15 g, tłuszcz 33,7 g, węglowodany ogółem 137,19 g, węglowodany przyswajalne 94,39 g

Zupa kukurydziana na wyw. mięsno - jarzyn. 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,3,7/

kukurydza konserwowa 80 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ziemniaki 50 g, koper 15 g, pietruszka nać 15 g

Zrazy wieprzowe 165 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,10,11,3/

schab b/k 130 g, ogórki kiszane 10 g, Boczek wędzony 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, sól 2 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, cebula 5 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

553 kcal
białko ogółem 25,14 g, błonnik pokarmowy 2,78 g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, sól 2,26 g, tłuszcz 19,61 g, węglowodany ogółem 71,82 g, węglowodany przyswajalne 63,82 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 55 g

Kawa zbożowa 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2328 kcal, białko ogółem 99,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,75 g, sól 10,65 g, tłuszcz 72,79 g, węglowodany ogółem 330,13 g, węglowodany przyswajalne 184,67 g, cukry 72,96 g, błonnik pokarmowy 26,23 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

704 kcal
białko ogółem 28,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,52 g, sól 3,21 g, tłuszcz 20,12 g, węglowodany ogółem 103,28 g, węglowodany przyswajalne 88,38 g, cukry 21,89 g, błonnik pokarmowy 3,34 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

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

szynka gotowana 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

818 kcal
białko ogółem 49,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, tłuszcz 12,62 g, węglowodany przyswajalne 100,47 g, sól 1,27 g, węglowodany ogółem 136,21 g, cukry 19,77 g, błonnik pokarmowy 11,02 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% t. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

604 kcal
białko ogółem 35,55 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 5,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g, sól 3,32 g, tłuszcz 19,98 g, węglowodany ogółem 73,35 g, węglowodany przyswajalne 65,56 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2209 kcal, białko ogółem 114,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,48 g, sól 7,82 g, tłuszcz 53,04 g, węglowodany ogółem 335,24 g, węglowodany przyswajalne 254,41 g, cukry 62,96 g, błonnik pokarmowy 20,81 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

648 kcal
białko ogółem 28,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,68 g, sól 3,21 g, tłuszcz 14,32 g, węglowodany ogółem 102,95 g, węglowodany przyswajalne 88,33 g, cukry 21,85 g, błonnik pokarmowy 2,97 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 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

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

roszponka
roszponka 25 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

829 kcal
białko ogółem 47,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, tłuszcz 12,44 g, węglowodany przyswajalne 100,9 g, sól 1,42 g, węglowodany ogółem 141,68 g, cukry 24,27 g, błonnik pokarmowy 11,84 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% t. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

551 kcal
białko ogółem 35,5 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 5,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,02 g, sól 3,32 g, tłuszcz 14,21 g, węglowodany ogółem 73,3 g, węglowodany przyswajalne 65,51 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2111 kcal, białko ogółem 112,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,81 g, sól 7,97 g, tłuszcz 41,29 g, węglowodany ogółem 340,33 g, węglowodany przyswajalne 254,74 g, cukry 67,38 g, błonnik pokarmowy 21,26 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

468 kcal
białko ogółem 23,2 g, błonnik pokarmowy 8,62 g,
cukry 1,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,4
g, sól 2,59 g, tłuszcz 15,7 g, węglowodany
ogółem 60,12 g, węglowodany przyswajalne
51,31 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 40 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

946 kcal
białko ogółem 48,77 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,8 g, tłuszcz 22,29 g, węglowodany
przyswajalne 102,21 g, sól 2,37 g, węglowodany
ogółem 148,51 g, cukry 32,63 g, błonnik
pokarmowy 12,34 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie

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

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g,
pietruszkę korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% t. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat
pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g,
cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g,
sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2
g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Kolacja

546 kcal
białko ogółem 35,25 g, błonnik pokarmowy 8,78
g, cukry 4,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,73 g, sól 3,25 g, tłuszcz 17,17 g, węglowodany
ogółem 66,34 g, węglowodany przyswajalne
52,63 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 55 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,1 g, błonnik pokarmowy 2,16 g,
cukry 2,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,12
g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,65 g, węglowodany
ogółem 16,96 g, węglowodany przyswajalne
13,3 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 19,9995 g

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2248 kcal, białko ogółem 117 g, błonnik pokarmowy 36,93 g, cukry 58,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,24 g, sól 9,18 g, tłuszcz 64,13 g, węglowodany ogółem 320,53 g, węglowodany przyswajalne 225,65 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

704 kcal
białko ogółem 28,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,52 g, sól 3,21 g, tłuszcz 20,12 g, węglowodany ogółem 103,28 g, węglowodany przyswajalne 88,38 g, cukry 21,89 g, błonnik pokarmowy 3,34 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

roszponka
roszponka 25 g

rzodkiewka
rzodkiewka 14,99945 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

818 kcal
białko ogółem 49,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,11 g, tłuszcz 12,62 g, węglowodany przyswajalne 100,47 g, sól 1,27 g, węglowodany ogółem 136,21 g, cukry 19,77 g, błonnik pokarmowy 11,02 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% t. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

604 kcal
białko ogółem 35,55 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 5,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g, sól 3,32 g, tłuszcz 19,98 g, węglowodany ogółem 73,35 g, węglowodany przyswajalne 65,56 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2209 kcal, białko ogółem 114,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,48 g, sól 7,82 g, tłuszcz 53,04 g, węglowodany ogółem 335,24 g, węglowodany przyswajalne 254,41 g, cukry 62,96 g, błonnik pokarmowy 20,81 g.

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

Śniadanie

468 kcal
białko ogółem 23,2 g, błonnik pokarmowy 8,62 g,
cukry 1,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,4
g, sól 2,59 g, tłuszcz 15,7 g, węglowodany
ogółem 60,12 g, węglowodany przyswajalne
51,31 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 40 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

946 kcal
białko ogółem 48,77 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,8 g, tłuszcz 22,29 g, węglowodany
przyswajalne 102,21 g, sól 2,37 g, węglowodany
ogółem 148,51 g, cukry 32,63 g, błonnik
pokarmowy 12,34 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie

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

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g,
pietruszkę korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% t. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat
pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g,
cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g,
sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2
g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Kolacja

554 kcal
białko ogółem 35,79 g, błonnik pokarmowy 9,03
g, cukry 4,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,75 g, sól 4,13 g, tłuszcz 17,24 g, węglowodany
ogółem 67,72 g, węglowodany przyswajalne
52,63 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 55 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 50 g

Kawa zbożowa 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2111 kcal, białko ogółem 112,44 g, błonnik pokarmowy 35,02 g, cukry 55,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,14 g, sól 9,27 g, tłuszcz 57,55 g,
węglowodany ogółem 304,95 g, węglowodany przyswajalne 212,35 g.