

JADŁOSPIS NA 2024-12-31 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie

752 kcal
białko ogółem 27,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,78 g, sól 2,73 g, tłuszcz 21,32 g, węglowodany ogółem 108,99 g, węglowodany przyswajalne 27,89 g, cukry 30,5 g, błonnik pokarmowy 6,49 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 25,0005 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

744 kcal
białko ogółem 48,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,7 g, tłuszcz 12,32 g, węglowodany przyswajalne 90,03 g, sól 3,06 g, węglowodany ogółem 116,06 g, błonnik pokarmowy 7,61 g, cukry 13,16 g

Zupa z zielonego groszku z kluseczkami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 30 g, bulion kostka 5 g, marchew 10 g, seler 5 g, groszek mrożony 10 g, zacierka 10 g, jarzynka 200g 2 g, pietruszka nać 1,9998 g

Pieczony sznycel z szynki wieprzowej z cebulką 170 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 15 g, cebula 25 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 truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

564 kcal
białko ogółem 16,52 g, błonnik pokarmowy 5,88 g, cukry 4,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, sól 3,11 g, tłuszcz 21,92 g, węglowodany ogółem 65,13 g, węglowodany przyswajalne 2,21 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2176 kcal, białko ogółem 93,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,86 g, sól 8,9 g, tłuszcz 55,92 g, węglowodany ogółem 318,38 g, węglowodany przyswajalne 146,29 g, cukry 71,07 g, błonnik pokarmowy 22,02 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

754 kcal
białko ogółem 27,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, sól 2,72 g, tłuszcz 22,22 g, węglowodany ogółem 113,02 g, węglowodany przyswajalne 89,81 g, cukry 28,94 g, błonnik pokarmowy 2,37 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

sałata

sałata 15,0003 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

748 kcal
białko ogółem 47,48 g, błonnik pokarmowy 7,66 g, cukry 15,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,27 g, sól 2,79 g, tłuszcz 11 g, węglowodany ogółem 118,95 g, węglowodany przyswajalne 92,63 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 15 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

583 kcal
białko ogółem 17,62 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 2,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 3,16 g, tłuszcz 23,72 g, węglowodany ogółem 69,96 g, węglowodany przyswajalne 64,17 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 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: 2201 kcal, białko ogółem 93,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,92 g, sól 8,67 g, tłuszcz 57,3 g, węglowodany ogółem 330,13 g, węglowodany przyswajalne 272,77 g, cukry 70,1 g, błonnik pokarmowy 14,68 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

698 kcal
białko ogółem 27,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 2,72 g, tłuszcz 15,66 g, węglowodany ogółem 113,34 g, węglowodany przyswajalne 89,75 g, cukry 28,89 g, błonnik pokarmowy 2,87 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 15,0003 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

748 kcal
białko ogółem 47,48 g, błonnik pokarmowy 7,66 g, cukry 15,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,27 g, sól 2,79 g, tłuszcz 11 g, węglowodany ogółem 118,95 g, węglowodany przyswajalne 92,63 g

banan

banan 120 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 15 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

469 kcal
białko ogółem 13,8 g, błonnik pokarmowy 4,01 g, cukry 11,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,86 g, sól 2,47 g, tłuszcz 8,61 g, węglowodany ogółem 78,6 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 delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

mus warzywny

mus warzywny 100 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: 2031 kcal, białko ogółem 89,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, sól 7,98 g, tłuszcz 35,63 g, węglowodany ogółem 339,09 g, węglowodany przyswajalne 272,25 g, cukry 78,27 g, błonnik pokarmowy 16,58 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

478 kcal
białko ogółem 21,29 g, błonnik pokarmowy 8,39 g, cukry 3,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, sól 2,45 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 62,66 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 15,0003 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

Obiad

721 kcal
białko ogółem 46,53 g, błonnik pokarmowy 8,86 g, cukry 10,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,26 g, sól 2,5 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 115,96 g, węglowodany przyswajalne 94,95 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kiszanej 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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

42 kcal
białko ogółem 2,1 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 4,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 8,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Kolacja

499 kcal
białko ogółem 16,54 g, błonnik pokarmowy 8,16 g, cukry 2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,33 g, sól 3,04 g, tłuszcz 19,07 g, węglowodany ogółem 60,91 g, węglowodany przyswajalne 52,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 5,98 g, błonnik pokarmowy 2,32 g, cukry 0,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,31 g, sól 6,73 g, tłuszcz 5,13 g, węglowodany ogółem 15,78 g, węglowodany przyswajalne 13,64 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 20 g

ogórek św.

ogórek św. 20 g

Suma posiłków: 1912 kcal, białko ogółem 93,14 g, błonnik pokarmowy 31,98 g, cukry 28,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,26 g, sól 14,72 g, tłuszcz 52,86 g, węglowodany ogółem 273,11 g, węglowodany przyswajalne 216,95 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

754 kcal
białko ogółem 27,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, sól 2,72 g, tłuszcz 22,22 g, węglowodany ogółem 113,02 g, węglowodany przyswajalne 89,81 g, cukry 28,94 g, błonnik pokarmowy 2,37 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko 1l.-karton 250 ml, ryż 20 g
chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g
miód porcyjny-20g
miód porcyjny-20g 20 g
sałata
sałata 15,0003 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

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

748 kcal
białko ogółem 47,48 g, błonnik pokarmowy 7,66 g, cukry 15,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,27 g, sól 2,79 g, tłuszcz 11 g, węglowodany ogółem 118,95 g, węglowodany przyswajalne 92,63 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g
Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/
Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 15 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 z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

583 kcal
białko ogółem 17,62 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 2,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,52 g, sól 3,16 g, tłuszcz 23,72 g, węglowodany ogółem 69,96 g, węglowodany przyswajalne 64,17 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/
szynka delikatesowa 50 g
Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 33 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: 2201 kcal, białko ogółem 93,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,92 g, sól 8,67 g, tłuszcz 57,3 g, węglowodany ogółem 330,13 g, węglowodany przyswajalne 272,77 g, cukry 70,1 g, błonnik pokarmowy 14,68 g,

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

Śniadanie

478 kcal
białko ogółem 21,29 g, błonnik pokarmowy 8,39 g, cukry 3,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,26 g, sól 2,45 g, tłuszcz 16,75 g, węglowodany ogółem 62,66 g, węglowodany przyswajalne 51,31 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

sałata

sałata 15,0003 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

46 kcal
białko ogółem 0,7 g, błonnik pokarmowy 1,4 g, cukry 8,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,04 g, tłuszcz 0,4 g, węglowodany ogółem 9,1 g

Obiad

721 kcal
białko ogółem 46,53 g, błonnik pokarmowy 8,86 g, cukry 10,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,26 g, sól 2,5 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 115,96 g, węglowodany przyswajalne 94,95 g

mus warzywny

mus warzywny 100 g

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - jarzyn. 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

marchew 25 g, seler 20 g, pietruszka nać 4,9998 g, pietruszka korzeń kg 20 g, kasza manna 15 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, skrzydełka 20 g

Pieczony sznצל z szynki wieprz. 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,5,6,9,10,11,13,7/

Szynka św. b/k 130 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 15 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 truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

42 kcal
białko ogółem 2,1 g, błonnik pokarmowy 2,85 g, cukry 4,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 8,7 g, węglowodany przyswajalne 4,7 g

Kolacja

499 kcal
białko ogółem 16,54 g, błonnik pokarmowy 8,16 g, cukry 2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,33 g, sól 3,04 g, tłuszcz 19,07 g, węglowodany ogółem 60,91 g, węglowodany przyswajalne 52,35 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka delikatesowa /Alergeny: 1,6,7,9/

szynka delikatesowa 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 30 g

pomidor

pomidor 40 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1786 kcal, białko ogółem 87,16 g, błonnik pokarmowy 29,66 g, cukry 28,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,95 g, sól 7,99 g, tłuszcz 47,73 g, węglowodany ogółem 257,33 g, węglowodany przyswajalne 203,31 g.