

JADŁOSPIS NA 2025-01-06 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

620 kcal
białko ogółem 35,73 g, błonnik pokarmowy 6,57 g, cukry 7,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, sól 3,33 g, tłuszcz 20,27 g, węglowodany ogółem 71,64 g, węglowodany przyswajalne 2,39 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 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 60 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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan
banan 150 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 49,16 g, tłuszcz 9,91 g, błonnik pokarmowy 10,41 g, cukry 17,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 118,57 g, węglowodany przyswajalne 80,7 g

Zupa brokułowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/
Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

532 kcal
białko ogółem 21,92 g, błonnik pokarmowy 6,16 g, cukry 3,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, sól 17,41 g, tłuszcz 19,8 g, węglowodany ogółem 65,91 g, węglowodany przyswajalne 2,41 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 naturalny /Alergeny: 7/
serek naturalny 40,0005 g

ogórek św.
ogórek św. 50 g

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

Suma posiłków: 2029 kcal, białko ogółem 108,31 g, błonnik pokarmowy 25,69 g, cukry 57,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,01 g, sól 22,96 g, tłuszcz 50,43 g, węglowodany ogółem 291,37 g, węglowodany przyswajalne 118,2 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

620 kcal
białko ogółem 35,97 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 6,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,52 g, sól 3,33 g, tłuszcz 21,05 g, węglowodany ogółem 74,7 g, węglowodany przyswajalne 66,05 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

pomidor

pomidor 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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan

banan 150 g

Obiad

739 kcal
białko ogółem 49,16 g, tłuszcz 9,91 g, błonnik pokarmowy 10,41 g, cukry 19,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 120,57 g, węglowodany przyswajalne 80,7 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

717 kcal
białko ogółem 30,63 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, sól 17,51 g, tłuszcz 27,61 g, węglowodany ogółem 88,22 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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 homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2222 kcal, białko ogółem 117,26 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, cukry 55,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,52 g, sól 23,06 g, tłuszcz 59,02 g, węglowodany ogółem 318,74 g, węglowodany przyswajalne 241,48 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

560 kcal
białko ogółem 35,91 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 6,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,14 g, sól 3,33 g, tłuszcz 14,45 g, węglowodany ogółem 74,64 g, węglowodany przyswajalne 65,99 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

sałata

sałata 15,0003 g

pomidor

pomidor 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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

banan

banan 150 g

Obiad

739 kcal
białko ogółem 49,16 g, tłuszcz 9,91 g, błonnik pokarmowy 10,41 g, cukry 19,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 120,57 g, węglowodany przyswajalne 80,7 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

657 kcal
białko ogółem 30,57 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,94 g, sól 17,51 g, tłuszcz 21,01 g, węglowodany ogółem 88,16 g, węglowodany przyswajalne 61,97 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

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2102 kcal, białko ogółem 117,14 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, cukry 55,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,76 g, sól 23,06 g, tłuszcz 45,82 g, węglowodany ogółem 318,62 g, węglowodany przyswajalne 241,36 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

553 kcal
białko ogółem 35,74 g, błonnik pokarmowy 8,79 g, cukry 5,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,84 g, sól 3,26 g, tłuszcz 17,39 g, węglowodany ogółem 67,25 g, węglowodany przyswajalne 53,11 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 45 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

731 kcal
białko ogółem 49,16 g, tłuszcz 9,91 g, błonnik pokarmowy 10,41 g, cukry 17,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 118,57 g, węglowodany przyswajalne 80,7 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 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

Zielone smothie z jarmużu i pomarańczy 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, jarmuż 49,9995 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

507 kcal
białko ogółem 35,61 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 0,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,93 g, sól 17,51 g, tłuszcz 18,54 g, węglowodany ogółem 66,47 g, węglowodany przyswajalne 53,59 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

131 kcal
białko ogółem 4,08 g, błonnik pokarmowy 2,13 g, cukry 0,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g, sól 0,54 g, tłuszcz 6,54 g, węglowodany ogółem 14,69 g, węglowodany przyswajalne 12,84 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 10 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2016 kcal, białko ogółem 126,99 g, błonnik pokarmowy 35,46 g, cukry 38,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,96 g, sól 23,54 g, tłuszcz 53,03 g, węglowodany ogółem 289,68 g, węglowodany przyswajalne 204,94 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

620 kcal
białko ogółem 35,97 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 6,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,52 g, sól 3,33 g, tłuszcz 21,05 g, węglowodany ogółem 74,7 g, węglowodany przyswajalne 66,05 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

pomidor

pomidor 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

146 kcal
białko ogółem 1,5 g, błonnik pokarmowy 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,45 g, sól 0 g, tłuszcz 0,45 g, węglowodany ogółem 35,25 g, węglowodany przyswajalne 32,7 g, cukry 28,8 g

Obiad

739 kcal
białko ogółem 49,16 g, tłuszcz 9,91 g, błonnik pokarmowy 10,41 g, cukry 19,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,23 g, sól 2,22 g, węglowodany ogółem 120,57 g, węglowodany przyswajalne 80,7 g

banan

banan 150 g

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

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, Brokuł mrożony kg 80 g, pietruszka nać 1,9998 g, koper 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, mąka pszenna 2 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, ziemniaki 50 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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

717 kcal
białko ogółem 30,63 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 0,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, sól 17,51 g, tłuszcz 27,61 g, węglowodany ogółem 88,22 g, węglowodany przyswajalne 62,03 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 homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2222 kcal, białko ogółem 117,26 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, cukry 55,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,52 g, sól 23,06 g, tłuszcz 59,02 g, węglowodany ogółem 318,74 g, węglowodany przyswajalne 241,48 g.

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

Śniadanie

534 kcal
białko ogółem 33,94 g, błonnik pokarmowy 8,61 g, cukry 5,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,02 g, sól 2,37 g, tłuszcz 16,03 g, węglowodany ogółem 66,44 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 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

704 kcal
białko ogółem 38,42 g, błonnik pokarmowy 6,27 g, cukry 12,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 1,95 g, tłuszcz 14,94 g, węglowodany ogółem 109,93 g, węglowodany przyswajalne 83,28 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

Gotowane pulpeciki złopatki w sosie pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,7,5,6,9,10,11,13/

łopatka mielona 100 g, Bułka tarta 500 g 5 g, jaja kurze 10 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Bukiet warzyw królewski gotowany na parze 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 6,7/

Bukiet warzyw królewski 115 g, woda wodociągowa 100 ml, sól 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 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

502 kcal
białko ogółem 35,15 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 0,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,87 g, sól 17,51 g, tłuszcz 18,24 g, węglowodany ogółem 62,66 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1828 kcal, białko ogółem 110,31 g, błonnik pokarmowy 27,16 g, cukry 31,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,33 g, sól 21,83 g, tłuszcz 50,06 g, węglowodany ogółem 256,83 g, węglowodany przyswajalne 191,86 g.