

JADŁOSPIS NA 2025-01-07 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie

744 kcal
białko ogółem 32,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,11 g, sól 3,39 g, tłuszcz 23,57 g, węglowodany ogółem 96,91 g, węglowodany przyswajalne 34,09 g, cukry 16,31 g, błonnik pokarmowy 7,79 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

roszponka
roszponka 20 g

rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Obiad

1094 kcal
białko ogółem 71,06 g, tłuszcz 45,24 g, błonnik pokarmowy 10,86 g, cukry 29,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,33 g, sól 11,21 g, węglowodany ogółem 125,41 g, węglowodany przyswajalne 85,55 g

Zupa chłopska z wędliną i ziemniakami 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/
biodrówka 15 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 3 g, koper 3 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, kapusta biała 50 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ślaska 20 g

Udko faszerowane z pieczarkami 210 g duszenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/
ćwiartki z kurczaka 130 g, pieczarki 10 g, cebula 5 g, jarzynka 200g 10 g, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, Przyprawa do kurczaka 5 g, olej rzepakowy 5 ml, łopatka mielona 50 g, Papryka czerwona kg 10 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

656 kcal
białko ogółem 25,38 g, błonnik pokarmowy 6,49 g, cukry 4,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,92 g, sól 2,49 g, tłuszcz 30,78 g, węglowodany ogółem 67,03 g, węglowodany przyswajalne 2,15 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

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata
sałata 20,0004 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 2536 kcal, białko ogółem 129,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,36 g, sól 17,09 g, tłuszcz 99,94 g, węglowodany ogółem 299,85 g, węglowodany przyswajalne 121,79 g, cukry 56,35 g, błonnik pokarmowy 27,24 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

732 kcal
białko ogółem 31,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, sól 3,32 g, tłuszcz 23,72 g, węglowodany ogółem 100,79 g, węglowodany przyswajalne 94,99 g, cukry 15,93 g, błonnik pokarmowy 4 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

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

roszponka

roszponka 20 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

758 kcal
białko ogółem 38,97 g, błonnik pokarmowy 8,73 g, cukry 14,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, sól 3,64 g, tłuszcz 21,73 g, węglowodany ogółem 109,17 g, węglowodany przyswajalne 87,13 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

653 kcal
białko ogółem 25,32 g, błonnik pokarmowy 2,29 g, cukry 1,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, sól 2,47 g, tłuszcz 31,62 g, węglowodany ogółem 69,13 g, węglowodany przyswajalne 62,33 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

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2203 kcal, białko ogółem 96,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,25 g, sól 9,43 g, tłuszcz 77,57 g, węglowodany ogółem 294,09 g, węglowodany przyswajalne 244,45 g, cukry 40,14 g, błonnik pokarmowy 18,02 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

699 kcal
białko ogółem 33,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,76 g, sól 3,39 g, tłuszcz 18,01 g, węglowodany ogółem 103,49 g, węglowodany przyswajalne 97,69 g, cukry 16,32 g, błonnik pokarmowy 4,53 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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

758 kcal
białko ogółem 38,97 g, błonnik pokarmowy 8,73 g, cukry 14,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, sól 3,64 g, tłuszcz 21,73 g, węglowodany ogółem 109,17 g, węglowodany przyswajalne 87,13 g

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

449 kcal
białko ogółem 18,53 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 0,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,5 g, sól 2,26 g, tłuszcz 12,5 g, węglowodany ogółem 67,66 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

dżem niskosłodzony /Alergeny: 1/

dżem niskosłodzony 20,0004 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1966 kcal, białko ogółem 91,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,99 g, sól 9,29 g, tłuszcz 52,74 g, węglowodany ogółem 295,32 g, węglowodany przyswajalne 246,79 g, cukry 40,24 g, błonnik pokarmowy 18,22 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

495 kcal
białko ogółem 23,6 g, białnik pokarmowy 10,05 g, cukry 4,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 3,08 g, tłuszcz 15,7 g, węglowodany ogółem 67,81 g, węglowodany przyswajalne 59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

roszponka

roszponka 20 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, białnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

857 kcal
białko ogółem 40,01 g, białnik pokarmowy 9,23 g, cukry 23,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,77 g, sól 3,62 g, tłuszcz 29,1 g, węglowodany ogółem 116,98 g, węglowodany przyswajalne 88,42 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 pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

583 kcal
białko ogółem 25,04 g, białnik pokarmowy 8,29 g, cukry 0,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,21 g, sól 2,41 g, tłuszcz 27,85 g, węglowodany ogółem 61,17 g, węglowodany przyswajalne 51,13 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

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

225 kcal
białko ogółem 19,41 g, białnik pokarmowy 2,16 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,29 g, sól 1,38 g, tłuszcz 8,31 g, węglowodany ogółem 18,49 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2208 kcal, białko ogółem 108,83 g, białnik pokarmowy 31,83 g, cukry 38,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,68 g, sól 10,49 g, tłuszcz 81,31 g, węglowodany ogółem 276,35 g, węglowodany przyswajalne 211,52 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

732 kcal
białko ogółem 31,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,61 g, sól 3,32 g, tłuszcz 23,72 g, węglowodany ogółem 100,79 g, węglowodany przyswajalne 94,99 g, cukry 15,93 g, błonnik pokarmowy 4 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

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

roszponka

roszponka 20 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

758 kcal
białko ogółem 38,97 g, błonnik pokarmowy 8,73 g, cukry 14,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, sól 3,64 g, tłuszcz 21,73 g, węglowodany ogółem 109,17 g, węglowodany przyswajalne 87,13 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

664 kcal
białko ogółem 25,86 g, błonnik pokarmowy 3,01 g, cukry 2,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,94 g, sól 2,48 g, tłuszcz 31,74 g, węglowodany ogółem 71,59 g, węglowodany przyswajalne 64,07 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

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2196 kcal, białko ogółem 96,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,28 g, sól 9,44 g, tłuszcz 77,54 g, węglowodany ogółem 292,05 g, węglowodany przyswajalne 246,19 g, cukry 39,06 g, błonnik pokarmowy 17,84 g.

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

Śniadanie

496 kcal
białko ogółem 23,57 g, błonnik pokarmowy 9,83 g, cukry 4,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g, sól 3,08 g, tłuszcz 15,7 g, węglowodany ogółem 68,16 g, węglowodany przyswajalne 59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

758 kcal
białko ogółem 38,97 g, błonnik pokarmowy 8,73 g, cukry 14,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, sól 3,64 g, tłuszcz 21,73 g, węglowodany ogółem 109,17 g, węglowodany przyswajalne 87,13 g

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

szpinak mrożony 100 g, ziemniaki 80 g, biodrówka 20 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 15 g

Pieczone udko kurczące w rękawie foliowym 130 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

ćwiartki z kurczaka 130 g, sól 1 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

6 kcal
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Kolacja

594 kcal
białko ogółem 25,58 g, błonnik pokarmowy 9,01 g, cukry 2,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,24 g, sól 2,42 g, tłuszcz 27,97 g, węglowodany ogółem 63,63 g, węglowodany przyswajalne 52,87 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 g

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

kielbasa krakowka parzona 50 g

sałata

sałata 20,0004 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1896 kcal, białko ogółem 88,89 g, błonnik pokarmowy 29,67 g, cukry 27,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,38 g, sól 9,14 g, tłuszcz 65,75 g, węglowodany ogółem 252,86 g, węglowodany przyswajalne 199,25 g,