

JADŁOSPIS NA 2025-01-11 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

552 kcal
białko ogółem 22,43 g, błonnik pokarmowy 6,5 g,
cukry 5,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone
22,12 g, sól 3,41 g, tłuszcz 19,76 g,
węglowodany ogółem 67,65 g, węglowodany
przyswajalne 2,33 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

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

pomidor
pomidor 60 g

rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 30 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

474 kcal
białko ogółem 9,8 g, błonnik pokarmowy 1,2 g,
cukry 12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15 g,
sól 0,57 g, tłuszcz 28 g, węglowodany ogółem
51 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/
wafle b/c 100g 100 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 51,09 g, tłuszcz 17,28 g, błonnik
pokarmowy 17,98 g, cukry 23,86 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2,5 g,
węglowodany ogółem 104,3 g, węglowodany
przyswajalne 31,39 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper
4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g,
zacierka 20 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinią 175 g duszenie /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13/
schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024
g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

577 kcal
białko ogółem 32,86 g, błonnik pokarmowy 5,44
g, cukry 5,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,56 g, sól 2,42 g, tłuszcz 18,49 g,
węglowodany ogółem 66,11 g, węglowodany
przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2393 kcal, białko ogółem 116,18 g, błonnik pokarmowy 31,12 g, cukry 46,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 53,84 g, sól 8,9 g, tłuszcz 83,53 g,
węglowodany ogółem 289,06 g, węglowodany przyswajalne 33,83 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

603 kcal
białko ogółem 25,26 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 4,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone
30,72 g, sól 3,68 g, tłuszcz 23,87 g,
węglowodany ogółem 73,32 g, węglowodany
przyswajalne 64,25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g
pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 50 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

474 kcal
białko ogółem 9,8 g, błonnik pokarmowy 1,2 g,
cukry 12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15 g,
sól 0,57 g, tłuszcz 28 g, węglowodany ogółem
51 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/
wafle b/c 100g 100 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 51,09 g, tłuszcz 17,28 g, błonnik
pokarmowy 17,98 g, cukry 23,86 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2,5 g,
węglowodany ogółem 104,3 g, węglowodany
przyswajalne 31,39 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper
4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g,
zacierka 20 g
Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny:
1,6,9,3,5,10,11,13/
schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024
g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g
Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/
kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml
Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g
Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 33,34 g, błonnik pokarmowy 1,96
g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,58 g, sól 2,41 g, tłuszcz 19,45 g,
węglowodany ogółem 70,67 g, węglowodany
przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 50 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g
sałata
sałata 20,0004 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2452 kcal, białko ogółem 119,49 g, błonnik pokarmowy 23,54 g, cukry 43,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 62,46 g, sól 9,16 g, tłuszcz 88,6 g,
węglowodany ogółem 299,29 g, węglowodany przyswajalne 157,67 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

487 kcal
białko ogółem 22,9 g, błonnik pokarmowy 3,59 g,
cukry 4,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,03
g, sól 3,14 g, tłuszcz 11,27 g, węglowodany
ogółem 75,51 g, węglowodany przyswajalne
70,39 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
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 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

474 kcal
białko ogółem 9,8 g, błonnik pokarmowy 1,2 g,
cukry 12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15 g,
sól 0,57 g, tłuszcz 28 g, węglowodany ogółem
51 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 51,09 g, tłuszcz 17,28 g, błonnik
pokarmowy 17,98 g, cukry 23,86 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2,5 g,
węglowodany ogółem 104,3 g, węglowodany
przyswajalne 31,39 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/

wafle b/c 100g 100 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper
4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g,
zacierka 20 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024
g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

525 kcal
białko ogółem 33,28 g, błonnik pokarmowy 1,96
g, cukry 3,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,2 g, sól 2,41 g, tłuszcz 12,85 g, węglowodany
ogółem 70,61 g, węglowodany przyswajalne
61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

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

połudwica miodowa 50 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2276 kcal, białko ogółem 117,07 g, błonnik pokarmowy 24,73 g, cukry 43,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,39 g, sól 8,62 g, tłuszcz 69,4 g, węglowodany ogółem 301,42 g, węglowodany przyswajalne 163,75 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 25,18 g, błonnik pokarmowy 8,9 g,
cukry 3,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone
28,04 g, sól 3,62 g, tłuszcz 20,14 g,
węglowodany ogółem 65,74 g, węglowodany
przyswajalne 53,05 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 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 50 g

pomidor

pomidor 60 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

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

Obiad

695 kcal
białko ogółem 49,49 g, tłuszcz 10,08 g, błonnik pokarmowy 18,37 g, cukry 19,39 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,02 g, sól 2,76 g, węglowodany ogółem 98,83 g, węglowodany przyswajalne 29,74 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g

Podwieczorek

95 kcal
białko ogółem 1,96 g, błonnik pokarmowy 0,24 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3 g, sól 0,11 g, tłuszcz 5,6 g, węglowodany ogółem 10,2 g

Kolacja

515 kcal
białko ogółem 33,06 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,68 g, węglowodany ogółem 62,71 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/

wafle b/c 100g 20 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

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

105 kcal
białko ogółem 2,89 g, błonnik pokarmowy 1,49 g, cukry 0,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,78 g, sól 0,5 g, tłuszcz 5,62 g, węglowodany ogółem 11,13 g, węglowodany przyswajalne 8,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 20 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 14,9996 g

sałata

sałata 15,0003 g

Suma posiłków: 2076 kcal, białko ogółem 116,21 g, błonnik pokarmowy 36,96 g, cukry 55,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 45,72 g, sól 11,25 g, tłuszcz 57,65 g, węglowodany ogółem 276 g, węglowodany przyswajalne 142,11 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

588 kcal
białko ogółem 22,71 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 4,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,55 g, sól 3,14 g, tłuszcz 23,38 g, węglowodany ogółem 73,22 g, węglowodany przyswajalne 64,25 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka gotowana 33 g

pomidor

pomidor 60 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 50 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

474 kcal
białko ogółem 9,8 g, błonnik pokarmowy 1,2 g, cukry 12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15 g, sól 0,57 g, tłuszcz 28 g, węglowodany ogółem 51 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/

wafle b/c 100g 100 g

Obiad

790 kcal
białko ogółem 51,09 g, tłuszcz 17,28 g, błonnik pokarmowy 17,98 g, cukry 23,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2,5 g, węglowodany ogółem 104,3 g, węglowodany przyswajalne 31,39 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

585 kcal
białko ogółem 33,34 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 2,41 g, tłuszcz 19,45 g, węglowodany ogółem 70,67 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2437 kcal, białko ogółem 116,94 g, błonnik pokarmowy 23,54 g, cukry 43,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 62,29 g, sól 8,62 g, tłuszcz 88,11 g, węglowodany ogółem 299,19 g, węglowodany przyswajalne 157,67 g,

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

Śniadanie

513 kcal
białko ogółem 23,88 g, cukry 3,7 g, tłuszcz 18,54 g, węglowodany ogółem 64,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,74 g, sól 3,48 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g, błonnik pokarmowy 8,9 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

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 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 60 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Drugie śniadanie

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

Obiad

790 kcal
białko ogółem 51,09 g, tłuszcz 17,28 g, błonnik pokarmowy 17,98 g, cukry 23,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, sól 2,5 g, węglowodany ogółem 104,3 g, węglowodany przyswajalne 31,39 g

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

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Duszone roladki schabowe z brzoskwinia 175 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13/

schab b/k 130 g, mąka pszenna 3 g, olej rzepakowy 3 ml, bulion kostka 1 g, brzoskwinie puszka 15,0024 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 15 g, pieprz sztuki 1 g

Kasza bulgur gotowana na sypko 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

kasza bulgur 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 160 ml

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

118 kcal

białko ogółem 2,45 g, błonnik pokarmowy 0,3 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,75 g, sól 0,14 g, tłuszcz 7 g, węglowodany ogółem 12,75 g

wafle b/c 100g /Alergeny: 1,3/

wafle b/c 100g 25 g

Kolacja

515 kcal

białko ogółem 33,06 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,88 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,68 g, węglowodany ogółem 62,71 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2065 kcal, białko ogółem 114,11 g, cukry 59,72 g, tłuszcz 59,03 g, węglowodany ogółem 272,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,53 g, sól 10,38 g, węglowodany przyswajalne 135,27 g, błonnik pokarmowy 35,14 g,