

JADŁOSPIS NA 2025-01-12 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

547 kcal
białko ogółem 21,85 g, błonnik pokarmowy 6,56 g, cukry 3,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,77 g, sól 2,71 g, tłuszcz 21,19 g, węglowodany ogółem 68,71 g, węglowodany przyswajalne 5,85 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 topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 20 g

ogórek św.

ogórek św. 70 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

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Obiad

802 kcal
białko ogółem 40,62 g, błonnik pokarmowy 10,97 g, cukry 18,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, sól 2,01 g, tłuszcz 13,36 g, węglowodany ogółem 132,47 g, węglowodany przyswajalne 102,47 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

528 kcal
białko ogółem 21,42 g, błonnik pokarmowy 5,53 g, cukry 3,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,76 g, sól 17,41 g, tłuszcz 19,58 g, węglowodany ogółem 62,89 g, węglowodany przyswajalne 0,11 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

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1994 kcal, białko ogółem 87,94 g, błonnik pokarmowy 23,09 g, cukry 31,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,83 g, sól 22,26 g, tłuszcz 56,65 g, węglowodany ogółem 283,65 g, węglowodany przyswajalne 127,98 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 22,49 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 2,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,52 g, sól 2,8 g, tłuszcz 23,15 g, węglowodany ogółem 69,26 g, węglowodany przyswajalne 64,61 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 topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 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

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Obiad

802 kcal
białko ogółem 40,62 g, błonnik pokarmowy 10,97 g, cukry 18,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, sól 2,01 g, tłuszcz 13,36 g, węglowodany ogółem 132,47 g, węglowodany przyswajalne 102,47 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

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

lopotka 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

536 kcal
białko ogółem 22,03 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 2,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,78 g, sól 17,4 g, tłuszcz 20,55 g, węglowodany ogółem 67,47 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 naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2020 kcal, białko ogółem 89,19 g, błonnik pokarmowy 14,88 g, cukry 28,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, sól 22,34 g, tłuszcz 59,58 g, węglowodany ogółem 288,78 g, węglowodany przyswajalne 248,66 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

475 kcal
białko ogółem 19,75 g, błonnik pokarmowy 3,32 g, cukry 10,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g, sól 2,27 g, tłuszcz 10,2 g, węglowodany ogółem 78 g, węglowodany przyswajalne 64,25 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

mus warzywny

mus warzywny 100 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

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Obiad

802 kcal
białko ogółem 40,62 g, błonnik pokarmowy 10,97 g, cukry 18,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, sól 2,01 g, tłuszcz 13,36 g, węglowodany ogółem 132,47 g, węglowodany przyswajalne 102,47 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

476 kcal
białko ogółem 21,97 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,4 g, sól 17,4 g, tłuszcz 13,95 g, węglowodany ogółem 67,41 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 naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1870 kcal, białko ogółem 86,39 g, błonnik pokarmowy 16,28 g, cukry 36,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,85 g, sól 21,81 g, tłuszcz 40,03 g, węglowodany ogółem 297,46 g, węglowodany przyswajalne 248,24 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

556 kcal
białko ogółem 23,33 g, błonnik pokarmowy 7,92 g, cukry 1,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,85 g, sól 2,9 g, tłuszcz 25,67 g, węglowodany ogółem 61,44 g, węglowodany przyswajalne 53,55 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynkowa 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 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

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

Obiad

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

842 kcal
białko ogółem 45,69 g, błonnik pokarmowy 10,74 g, cukry 18,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,41 g, sól 3,23 g, tłuszcz 15,43 g, węglowodany ogółem 132,18 g, węglowodany przyswajalne 102,34 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 g

Gotowany pulpet z łop. wiepr. w sosie pomidorowym /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 20 g, jarzynka 200g 2 g, Bułka tarta 500 g 5 g, koncentrat pomidorowy szt 0 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 5 g, pietruszka nać 1,9998 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

Kolacja

482 kcal
białko ogółem 19,07 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 2,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,82 g, sól 11,9 g, tłuszcz 19,87 g, węglowodany ogółem 59,45 g, węglowodany przyswajalne 50,87 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 33 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

122 kcal
białko ogółem 4,48 g, błonnik pokarmowy 1,52 g, cukry 2,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,08 g, sól 0,68 g, tłuszcz 6,44 g, węglowodany ogółem 11,92 g, węglowodany przyswajalne 8,49 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 20 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

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2177 kcal, białko ogółem 100,01 g, błonnik pokarmowy 38,99 g, cukry 42,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,16 g, sól 20,38 g, tłuszcz 69,85 g, węglowodany ogółem 295,11 g, węglowodany przyswajalne 237,07 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 22,49 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 2,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,52 g, sól 2,8 g, tłuszcz 23,15 g, węglowodany ogółem 69,26 g, węglowodany przyswajalne 64,61 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 topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 25 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

117 kcal
białko ogółem 4,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,5 g, sól 0,13 g, tłuszcz 2,52 g, węglowodany ogółem 19,58 g, węglowodany przyswajalne 19,55 g, cukry 6 g, błonnik pokarmowy 0,03 g

Budyń na mleku b/c 130 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 125 ml, budyń w proszku 15 g

Obiad

802 kcal
białko ogółem 40,62 g, błonnik pokarmowy 10,97 g, cukry 18,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, sól 2,01 g, tłuszcz 13,36 g, węglowodany ogółem 132,47 g, węglowodany przyswajalne 102,47 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Kolacja

536 kcal
białko ogółem 22,03 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 2,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,78 g, sól 17,4 g, tłuszcz 20,55 g, węglowodany ogółem 67,47 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 naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2020 kcal, białko ogółem 89,19 g, błonnik pokarmowy 14,88 g, cukry 28,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, sól 22,34 g, tłuszcz 59,58 g, węglowodany ogółem 288,78 g, węglowodany przyswajalne 248,66 g.

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

Śniadanie

556 kcal
białko ogółem 23,33 g, cukry 1,85 g, tłuszcz 25,67 g, węglowodany ogółem 61,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,85 g, sól 2,9 g, węglowodany przyswajalne 53,55 g, błonnik pokarmowy 7,92 g

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

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

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

szynkowa 50 g

Drugie śniadanie

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Obiad

802 kcal
białko ogółem 40,62 g, błonnik pokarmowy 10,97 g, cukry 18,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,8 g, sól 2,01 g, tłuszcz 13,36 g, węglowodany ogółem 132,47 g, węglowodany przyswajalne 102,47 g

Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 250 g /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

kalafior mrożony kg 115 g, bulion kostka 1 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 3 g, mąka pszenna 2 g, makaron 35 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 z mrożonych owoców 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, kompot mrożony 80 g, cukier 5 g

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g,
cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83
g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany
ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne
12,91 g

Kolacja

482 kcal
białko ogółem 19,07 g, błonnik pokarmowy 7,96
g, cukry 2,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,82 g, sól 11,9 g, tłuszcz 19,87 g,
węglowodany ogółem 59,45 g, węglowodany
przyswajalne 50,87 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 33 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

sałata

sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 2015 kcal, białko ogółem 90,46 g, cukry 40,44 g, tłuszcz 61,34 g, węglowodany ogółem 283,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,47 g, sól 18,48 g, węglowodany przyswajalne 228,71 g, błonnik pokarmowy 37,7 g.