

JADŁOSPIS NA 2025-01-13 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

733 kcal
białko ogółem 34,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, sól 3,27 g, tłuszcz 25,46 g, węglowodany ogółem 88,73 g, węglowodany przyswajalne 24,14 g, cukry 14,51 g, błonnik pokarmowy 6,89 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g

roszponka
roszponka 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

982 kcal
białko ogółem 90,39 g, tłuszcz 32,02 g, cukry 21,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,7 g, sól 2,89 g, węglowodany ogółem 120,32 g, błonnik pokarmowy 10,89 g, węglowodany przyswajalne 88,21 g

Zupa żurek z białą kielbasą 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,10,11,5,9,13/
biodrówka 20 g, ślaska 10 g, cebula 5 g, marchew 20 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, ziele angielskie 0,01 kg, śmietana 12% tł. 5 g, majeranek 1 g, mąka pszenna 5 g, Boczek wędzony 20 g, czosnek świeży 3 g, żurek 25 ml, pieprz sztuki 1 g, jaja kurze 50 g, ziemniaki 50 g

Kurczak smażony w cieście z sezamem 190 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,3,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 25 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, jaja kurze 15 g, mleko1l.-karton 20 ml, olej rzepakowy 6 ml, sezam 5 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

surówka colesław 125 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
kapusta biała 100 g, marchew 20 g, cebula 5 g, miód porcyjny-20g 2 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,0002 g, sól 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

584 kcal
białko ogółem 34,11 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 5,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, sól 4,02 g, tłuszcz 19,09 g, węglowodany ogółem 64,91 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 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: 2361 kcal, białko ogółem 159,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,96 g, sól 10,19 g, tłuszcz 76,81 g, węglowodany ogółem 290,76 g, węglowodany przyswajalne 112,46 g, cukry 52,86 g, błonnik pokarmowy 26,1 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

693 kcal
białko ogółem 27,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, sól 2,7 g, tłuszcz 20,73 g, węglowodany ogółem 100,82 g, węglowodany przyswajalne 86,03 g, cukry 20,32 g, błonnik pokarmowy 3,57 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

roszponka

roszponka 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

732 kcal
białko ogółem 44,92 g, błonnik pokarmowy 9,53 g, cukry 17,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,08 g, sól 1,73 g, węglowodany ogółem 106,88 g, węglowodany przyswajalne 74,08 g, tłuszcz 16,18 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 34,59 g, błonnik pokarmowy 1,96 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,08 g, sól 4,01 g, tłuszcz 20,05 g, węglowodany ogółem 69,47 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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: 2100 kcal, białko ogółem 107,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,96 g, sól 8,46 g, tłuszcz 57,28 g, węglowodany ogółem 299,57 g, węglowodany przyswajalne 222,14 g, cukry 57,93 g, błonnik pokarmowy 18,9 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

633 kcal
białko ogółem 27,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,42 g, sól 2,7 g, tłuszcz 14,13 g, węglowodany ogółem 100,76 g, węglowodany przyswajalne 85,97 g, cukry 20,27 g, błonnik pokarmowy 3,57 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 g

roszponka
roszponka 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie
jabłka 160 g

Obiad

743 kcal
białko ogółem 42,88 g, błonnik pokarmowy 10,35 g, cukry 22,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,08 g, sól 1,88 g, węglowodany ogółem 112,35 g, węglowodany przyswajalne 74,51 g, tłuszcz 16 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/
koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Marchew mini glazurowana 100 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1/
marchew mini 100 g, masło 200 g 2 g, mąka pszenna 5 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 34,79 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 5,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,72 g, sól 4,02 g, tłuszcz 13,53 g, węglowodany ogółem 71,57 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
szynka w siatce 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

pomidor
pomidor 60 g

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

Suma posiłków: 1999 kcal, białko ogółem 105,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,22 g, sól 8,62 g, tłuszcz 43,98 g, węglowodany ogółem 307,08 g, węglowodany przyswajalne 224,19 g, cukry 63,95 g, błonnik pokarmowy 20,16 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

481 kcal
białko ogółem 24,74 g, błonnik pokarmowy 8,03 g, cukry 1,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, sól 2,97 g, tłuszcz 16,61 g, węglowodany ogółem 60,43 g, węglowodany przyswajalne 51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g

roszponka
roszponka 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, białnik pokarmowy 2,88 g,
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka
jabłka 120 g

Obiad

816 kcal
białko ogółem 76,16 g, białnik pokarmowy 10,28 g,
cukry 22,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g,
sól 2,8 g, węglowodany ogółem 124,83 g,
węglowodany przyswajalne 89,87 g, tłuszcz 18,05 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

surówka colesław 125 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

kapusta biała 100 g, marchew 20 g, cebula 5 g, miód porcyjny-20g 2 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, koper 1,0002 g, sól 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, białnik pokarmowy 2,56 g,
cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42 g,
sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem 7,15 g,
węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 34,31 g, białnik pokarmowy 7,96 g,
cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,38 g,
sól 3,95 g, tłuszcz 16,28 g, węglowodany ogółem 61,51 g,
węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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

147 kcal
białko ogółem 4,87 g, białnik pokarmowy 2,27 g,
cukry 0,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,71 g,
sól 0,65 g, tłuszcz 7,86 g, węglowodany ogółem 14,67 g,
węglowodany przyswajalne 12,9 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. 15 g

roszponka

roszponka 15 g

Suma posiłków: 2151 kcal, białko ogółem 146,4 g, białnik pokarmowy 33,98 g, cukry 40,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,14 g, sól 10,83 g, tłuszcz 67,54 g, węglowodany ogółem 285,39 g, węglowodany przyswajalne 206,41 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

693 kcal
białko ogółem 27,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, sól 2,7 g, tłuszcz 20,73 g,
węglowodany ogółem 100,82 g, węglowodany przyswajalne 86,03 g, cukry 20,32 g, białnik pokarmowy 3,57 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

roszponka

roszponka 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

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

Obiad

732 kcal
białko ogółem 44,92 g, błonnik pokarmowy 9,53
g, cukry 17,92 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,08 g, sól 1,73 g, węglowodany ogółem 106,88
g, węglowodany przyswajalne 74,08 g, tłuszcz
16,18 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200 g 10 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

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

Kolacja

592 kcal
białko ogółem 34,59 g, błonnik pokarmowy 1,96
g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,08 g, sól 4,01 g, tłuszcz 20,05 g,
węglowodany ogółem 69,47 g, węglowodany
przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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: 2100 kcal, białko ogółem 107,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,96 g, sól 8,46 g, tłuszcz 57,28 g, węglowodany ogółem 299,57 g, węglowodany przyswajalne 222,14 g, cukry 57,93 g, błonnik pokarmowy 18,9 g,

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

Śniadanie

481 kcal
białko ogółem 24,74 g, błonnik pokarmowy 8,03
g, cukry 1,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,51 g, sól 2,97 g, tłuszcz 16,61 g, węglowodany
ogółem 60,43 g, węglowodany przyswajalne
51,34 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

roszponka

roszponka 15 g

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

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

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g,
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

780 kcal
białko ogółem 45,99 g, błonnik pokarmowy 9,6 g,
cukry 15,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,96 g, sól 1,73 g, węglowodany ogółem 118,87
g, węglowodany przyswajalne 86,83 g, tłuszcz
16,06 g

**Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną 250 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,7,3,10/**

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g,
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka
nać 3 g

Kurczak pieczony z warzywami 220 g pieczenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 115 g, jarzynka 200g 1 g, koper 4,9998 g, Bukiet warzyw królewski 115 g, masło 200
g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

123 kcal
białko ogółem 5,96 g, błonnik pokarmowy 2,56 g,
cukry 0,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,42
g, sól 0,45 g, tłuszcz 8,5 g, węglowodany ogółem
7,15 g, węglowodany przyswajalne 1,47 g

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy
2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 34,31 g, błonnik pokarmowy 7,96
g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,38 g, sól 3,95 g, tłuszcz 16,28 g, węglowodany
ogółem 61,51 g, węglowodany przyswajalne
50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 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: 1968 kcal, białko ogółem 111,36 g, błonnik pokarmowy 31,03 g, cukry 33,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,27 g, sól 9,11 g, tłuszcz 57,69 g,
węglowodany ogółem 264,76 g, węglowodany przyswajalne 190,47 g.