

JADŁOSPIS NA 2025-01-14 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie

711 kcal
białko ogółem 30,89 g, błonnik pokarmowy 6,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,36 g, sól 3,3 g, tłuszcz 22,45 g, węglowodany ogółem 93,16 g, węglowodany przyswajalne 30,09 g, cukry 15,22 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

południca sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 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

955 kcal
białko ogółem 50,59 g, błonnik pokarmowy 11,23 g, cukry 21,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,43 g, sól 4,84 g, tłuszcz 28,81 g, węglowodany ogółem 130,16 g, węglowodany przyswajalne 94,63 g

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

kapusta kiszona 25 g, ziemniaki 50 g, biodrówka 20 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Bifteki (klops z serem feta) 210 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/

łopatka mielona 130 g, cebula 5 g, jaja kurze 30 g, jarzynka 200g 5 g, Bułka tarta 500 g 15 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 10 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

703 kcal
białko ogółem 16,92 g, błonnik pokarmowy 6,84 g, cukry 2,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, sól 1,8 g, tłuszcz 22 g, węglowodany ogółem 106,97 g, węglowodany przyswajalne 44,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinia 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinia puszk 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2429 kcal, białko ogółem 99,5 g, błonnik pokarmowy 27,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,27 g, sól 9,94 g, tłuszcz 73,76 g, węglowodany ogółem 345,29 g, węglowodany przyswajalne 168,99 g, cukry 48,11 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie

716 kcal
białko ogółem 31,22 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, sól 3,29 g, tłuszcz 23,38 g, węglowodany ogółem 97,44 g, węglowodany przyswajalne 92,01 g, cukry 13,66 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 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 55,556 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

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

893 kcal
białko ogółem 49,62 g, błonnik pokarmowy 12,25 g, cukry 26,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,59 g, sól 2,32 g, tłuszcz 22,33 g, węglowodany ogółem 134,29 g, węglowodany przyswajalne 93,24 g

Zupa krem z marchewki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

marchew 100 g, ziemniaki 50 g, seler 25 g, skrzydełka 15 g, masło 200 g 5 g, bulion kostka 2 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, chleb graham 10 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

711 kcal
białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 111,53 g, węglowodany przyswajalne 106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszk 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2380 kcal, białko ogółem 99,34 g, błonnik pokarmowy 21,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,46 g, sól 7,4 g, tłuszcz 69,17 g, węglowodany ogółem 358,26 g, węglowodany przyswajalne 291,44 g, cukry 50,68 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

656 kcal
białko ogółem 31,16 g, błonnik pokarmowy 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,99 g, sól 3,29 g, tłuszcz 16,78 g, węglowodany ogółem 97,38 g, węglowodany przyswajalne 91,95 g, cukry 13,61 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 g

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

połędwica sopocka 50 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

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

mus warzywny
mus warzywny 100 g

Obiad

791 kcal
białko ogółem 39,48 g, błonnik pokarmowy 11,37
g, cukry 21,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,36 g, sól 3,34 g, tłuszcz 17,69 g, węglowodany
ogółem 125,27 g, węglowodany przyswajalne
94,57 g

Zupa krem z marchewki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

marchew 100 g, ziemniaki 50 g, seler 25 g, skrzydełka 15 g, masło 200 g 5 g, bulion kostka 2 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, ziola prowansalskie 1 g, chleb graham 10 g

Pieczony kotlet mięsno - warzywny 155 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11/

łopatka mielona 100 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, jaja kurze 15 g, majeranek 1 g, sól 1 g, Bułka tarta 500 g 10 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

479 kcal
białko ogółem 14,08 g, błonnik pokarmowy 4,99
g, cukry 2,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,34 g, sól 1,45 g, tłuszcz 8,04 g, węglowodany
ogółem 91,01 g, węglowodany przyswajalne
82,62 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1972 kcal, białko ogółem 85,42 g, błonnik pokarmowy 20,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,73 g, sól 8,08 g, tłuszcz 42,91 g, węglowodany ogółem 322,76 g, węglowodany przyswajalne 269,14 g, cukry 45,97 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

458 kcal
białko ogółem 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,58
g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,85 g, sól 3 g, tłuszcz 14,69 g, węglowodany
ogółem 62,94 g, węglowodany przyswajalne
54,75 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 55,556 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

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

851 kcal
białko ogółem 49,36 g, błonnik pokarmowy 14,41
g, cukry 19,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,63 g, sól 1,4 g, tłuszcz 22,37 g, węglowodany
ogółem 126,95 g, węglowodany przyswajalne
92,35 g

Zupa krem z marchewki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

marchew 100 g, ziemniaki 50 g, seler 25 g, skrzydełka 15 g, masło 200 g 5 g, bulion kostka 2 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, ziola prowansalskie 1 g, chleb graham 10 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g,
cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18
g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany
ogółem 19,25 g

Kolacja

469 kcal
białko ogółem 13,86 g, błonnik pokarmowy 10,99
g, cukry 2,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone
6,02 g, sól 1,39 g, tłuszcz 10,87 g, węglowodany
ogółem 83,11 g, węglowodany przyswajalne
71,48 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Salatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,7/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

124 kcal
białko ogółem 5,86 g, błonnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 0,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62
g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,68 g, węglowodany
ogółem 15,67 g, węglowodany przyswajalne
13,88 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

szynkowa 20 g

pomidor

pomidor 15 g

Suma posiłków: 2058 kcal, białko ogółem 93,37 g, błonnik pokarmowy 39,96 g, cukry 33,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, sól 6,73 g, tłuszcz 54,06 g, węglowodany ogółem 322,92 g, węglowodany przyswajalne 232,46 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

716 kcal
białko ogółem 31,22 g, błonnik pokarmowy 3,06
g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,37 g, sól
3,29 g, tłuszcz 23,38 g, węglowodany ogółem
97,44 g, węglowodany przyswajalne 92,01 g,
cukry 13,66 g

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

makaron 20 g, mleko1l.-karton 230 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

polędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 55,556 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

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

893 kcal
białko ogółem 49,62 g, błonnik pokarmowy 12,25
g, cukry 26,98 g, kwasy tłuszczowe nasycone
8,59 g, sól 2,32 g, tłuszcz 22,33 g, węglowodany
ogółem 134,29 g, węglowodany przyswajalne
93,24 g

Zupa krem z marchewki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

marchew 100 g, ziemniaki 50 g, seler 25 g, skrzydełka 15 g, masło 200 g 5 g, bulion kostka 2 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, chleb graham 10 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g

pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

711 kcal

białko ogółem 17,4 g, błonnik pokarmowy 3,36 g, cukry 1,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,5 g, sól 1,79 g, tłuszcz 22,96 g, węglowodany ogółem 111,53 g, węglowodany przyswajalne 106,19 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

sałatka ryżowa z brzoskwinią 100 g /Alergeny: 1,3,10,9,11,6,7/

ryż 50 g, brzoskwinie puszk. 29,9992 g, majonez 620g 10,002 g, pieprz zieleny 1,00005 g, szynkowa 20 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2380 kcal, białko ogółem 99,34 g, błonnik pokarmowy 21,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,46 g, sól 7,4 g, tłuszcz 69,17 g, węglowodany ogółem 358,26 g, węglowodany przyswajalne 291,44 g, cukry 50,68 g,

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

Śniadanie

458 kcal

białko ogółem 21,16 g, błonnik pokarmowy 8,58 g, cukry 2,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,85 g, sól 3 g, tłuszcz 14,69 g, węglowodany ogółem 62,94 g, węglowodany przyswajalne 54,75 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 55,556 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

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

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-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

885 kcal

białko ogółem 50,04 g, błonnik pokarmowy 13,34 g, cukry 18,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,84 g, sól 1,44 g, tłuszcz 26,31 g, węglowodany ogółem 125,79 g, węglowodany przyswajalne 96,17 g

Zupa krem z marchewki z grzankami 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10/

marchew 100 g, ziemniaki 50 g, seler 25 g, skrzydelka 15 g, masło 200 g 5 g, bulion kostka 2 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, ziola prowansalskie 1 g, chleb graham 10 g

Pieczony klops faszerowany susz. pomid i mozzarell 160 g
pieczenie /Alergeny: 3,1,6,9,7,5,8,10,11/

łopatka mielona 120 g, jaja kurze 15 g, Bułka tarta 500 g 10 g, pomidory suszone 20 g, mozzarella 15 g, papryka mielona sztuki 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z pora 150 g /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

Por kg 120 g, majonez 620g 4,998 g, pieprz sztuki 1 g, kukurydza konserwowa 8 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

96 kcal

białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Kolacja

469 kcal

białko ogółem 13,86 g, błonnik pokarmowy 10,99 g, cukry 2,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,02 g, sól 1,39 g, tłuszcz 10,87 g, węglowodany ogółem 83,11 g, węglowodany przyswajalne 71,48 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Sałatka ryżowa z brokułem i marchewką 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,7/

ryż 25 g, Brokuł mrożony kg 40 g, Marchew mrożona 40 g, koper 1,9998 g, pietruszka nać 1,9998 g, Jogurt naturalny 5,556 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1968 kcal, białko ogółem 88,19 g, błonnik pokarmowy 36,79 g, cukry 31,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,89 g, sól 6,08 g, tłuszcz 53,32 g, węglowodany ogółem 306,09 g, węglowodany przyswajalne 222,4 g.