

JADŁOSPIS NA 2025-01-18 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

617 kcal
białko ogółem 24,99 g, błonnik pokarmowy 5,81 g, cukry 3,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, sól 3,19 g, tłuszcz 27,31 g, węglowodany ogółem 64,49 g, węglowodany przyswajalne 0,89 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

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

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g

Obiad

833 kcal
białko ogółem 44,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,92 g, tłuszcz 16,04 g, węglowodany przyswajalne 105,86 g, błonnik pokarmowy 11,79 g, cukry 18,63 g, sól 3,97 g, węglowodany ogółem 133,81 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

558 kcal
białko ogółem 23,66 g, błonnik pokarmowy 6,36 g, cukry 4,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,99 g, sól 2,32 g, tłuszcz 20,39 g, węglowodany ogółem 67,2 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kiełbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 55 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2048 kcal, białko ogółem 93,93 g, błonnik pokarmowy 23,96 g, cukry 34,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,11 g, sól 9,48 g, tłuszcz 63,94 g, węglowodany ogółem 273,4 g, węglowodany przyswajalne 106,86 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

625 kcal
białko ogółem 25,47 g, błonnik pokarmowy 2,33 g, cukry 2,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,22 g, sól 3,18 g, tłuszcz 28,27 g, węglowodany ogółem 69,05 g, węglowodany przyswajalne 62,81 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

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

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

817 kcal
białko ogółem 44,59 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,91 g, tłuszcz 16 g, węglowodany
przyswajalne 105,86 g, błonnik pokarmowy 11,69
g, cukry 15,64 g, sól 3,97 g, węglowodany
ogółem 129,83 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka
szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw
królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt
10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 23,57 g, błonnik pokarmowy 1,89
g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,95 g, sól 2,31 g, tłuszcz 21,08 g,
węglowodany ogółem 68,03 g, węglowodany
przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kiełbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 55 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2082 kcal, białko ogółem 95,86 g, błonnik pokarmowy 17,81 g, cukry 18,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,17 g, sól 9,47 g, tłuszcz 72,85 g,
węglowodany ogółem 284,74 g, węglowodany przyswajalne 230,7 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

481 kcal
białko ogółem 22,88 g, błonnik pokarmowy 3,19
g, cukry 2,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6
g, sól 3,13 g, tłuszcz 11,15 g, węglowodany
ogółem 73,78 g, węglowodany przyswajalne
68,65 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

817 kcal
białko ogółem 44,59 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,91 g, tłuszcz 16 g, węglowodany
przyswajalne 105,86 g, błonnik pokarmowy 11,69
g, cukry 15,64 g, sól 3,97 g, węglowodany
ogółem 129,83 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka
szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw
królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt
10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

452 kcal
białko ogółem 24,01 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,97 g, sól 2,96 g, tłuszcz 9,93 g, węglowodany ogółem 68,27 g, węglowodany przyswajalne 61,97 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

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 55 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1841 kcal, białko ogółem 93,71 g, błonnik pokarmowy 18,67 g, cukry 19,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,97 g, sól 10,07 g, tłuszcz 44,58 g, węglowodany ogółem 289,71 g, węglowodany przyswajalne 236,48 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

555 kcal
białko ogółem 25,19 g, błonnik pokarmowy 8,33 g, cukry 1,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,52 g, sól 3,12 g, tłuszcz 24,5 g, węglowodany ogółem 61,09 g, węglowodany przyswajalne 51,61 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

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

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

817 kcal
białko ogółem 44,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,91 g, tłuszcz 16 g, węglowodany przyswajalne 105,86 g, błonnik pokarmowy 11,69 g, cukry 15,64 g, sól 3,97 g, węglowodany ogółem 129,83 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopátka mielona 100 g, wószczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

40 kcal
białko ogółem 0,6 g, cukry 7,8 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 7,9 g

grapefruit czerwony

grapefruit czerwony 100 g

Kolacja

496 kcal
białko ogółem 23,86 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31 g, sól 2,25 g, tłuszcz 17,58 g, węglowodany ogółem 63,8 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 55 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

126 kcal
białko ogółem 5,95 g, białnik pokarmowy 2,22 g,
cukry 0,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,62
g, sól 0,7 g, tłuszcz 4,7 g, węglowodany ogółem
16,08 g, węglowodany przyswajalne 14,17 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 25 g

Suma posiłków: 2094 kcal, białko ogółem 101,29 g, białnik pokarmowy 34,12 g, cukry 37,34 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,36 g, sól 10,04 g, tłuszcz 63,48 g, węglowodany ogółem 293,7 g, węglowodany przyswajalne 222,47 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

631 kcal
białko ogółem 25,49 g, białnik pokarmowy 2,73
g, cukry 3,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,25 g, sól 3,19 g, tłuszcz 28,39 g,
węglowodany ogółem 70,78 g, węglowodany
przyswajalne 64,55 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
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
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, białnik pokarmowy 1,9 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 25 g

Obiad

817 kcal
białko ogółem 44,59 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,91 g, tłuszcz 16 g, węglowodany
przyswajalne 105,86 g, białnik pokarmowy 11,69
g, cukry 15,64 g, sól 3,97 g, węglowodany
ogółem 129,83 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,6,9,3,10,5,11,13/
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka
szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw
królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g
Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
makaron 100 g, łopata mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt
10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g
Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g
kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 23,57 g, białnik pokarmowy 1,89
g, cukry 0,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,95 g, sól 2,31 g, tłuszcz 21,08 g,
węglowodany ogółem 68,03 g, węglowodany
przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kielbasa krotoszyńska 50 g
kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
kurczak w galarecie 55 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2088 kcal, białko ogółem 95,88 g, białnik pokarmowy 18,21 g, cukry 19,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, sól 9,48 g, tłuszcz 72,97 g, węglowodany ogółem 286,47 g, węglowodany przyswajalne 232,44 g,

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

Śniadanie

555 kcal
białko ogółem 25,19 g, błonnik pokarmowy 8,33 g, cukry 1,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,52 g, sól 3,12 g, tłuszcz 24,5 g, węglowodany ogółem 61,09 g, węglowodany przyswajalne 51,61 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

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

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 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

817 kcal
białko ogółem 44,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,91 g, tłuszcz 16 g, węglowodany przyswajalne 105,86 g, błonnik pokarmowy 11,69 g, cukry 15,64 g, sól 3,97 g, węglowodany ogółem 129,83 g

Dietetyczna zupa jarzynowa 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, fasolka szparagowa mrożona kg 20 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, Bukiet warzyw królewski 25 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, koper 1,0002 g

Dietetyczny sos pomidorowy z makaronem 210 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

makaron 100 g, łopatka mielona 100 g, włoszczyzna suszona 100g 0,01 szt., koncentrat pomidorowy szt 10 g, jarzynka 200g 5 g, mąka pszenna 8 g, bulion kostka 5 g, śmietana 12% tł. 8 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 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

496 kcal
białko ogółem 23,86 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,31 g, sól 2,25 g, tłuszcz 17,58 g, węglowodany ogółem 63,8 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

kurczak w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kurczak w galarecie 55 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2024 kcal, białko ogółem 96,77 g, błonnik pokarmowy 32,78 g, cukry 29,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,92 g, sól 9,59 g, tłuszcz 59,53 g, węglowodany ogółem 288,97 g, węglowodany przyswajalne 208,3 g.