

JADŁOSPIS NA 2025-01-19 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

578 kcal
białko ogółem 31,08 g, błonnik pokarmowy 5,54 g, cukry 3,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,61 g, sól 17,46 g, tłuszcz 19,7 g, węglowodany ogółem 65,72 g, węglowodany przyswajalne 1,07 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/
twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata
sałata 20,0004 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

884 kcal
białko ogółem 56,85 g, tłuszcz 16,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,05 g, sól 3 g, węglowodany ogółem 133,21 g, węglowodany przyswajalne 112,75 g, błonnik pokarmowy 9,25 g, cukry 13,64 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/
biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kotlet schabowy panierowany 165 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurze 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/
buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

524 kcal
białko ogółem 18,5 g, błonnik pokarmowy 6,14 g, cukry 13,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, sól 2,98 g, tłuszcz 16,33 g, węglowodany ogółem 73,13 g, węglowodany przyswajalne 2 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

pomidor
pomidor 65 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne
herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 2048 kcal, białko ogółem 106,79 g, błonnik pokarmowy 23,81 g, cukry 42,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, sól 23,45 g, tłuszcz 52,98 g, węglowodany ogółem 288,86 g, węglowodany przyswajalne 115,82 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

586 kcal
białko ogółem 31,56 g, błonnik pokarmowy 2,06 g, cukry 1,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,63 g, sól 17,45 g, tłuszcz 20,66 g, węglowodany ogółem 70,28 g, węglowodany przyswajalne 62,99 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 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

773 kcal
białko ogółem 53,17 g, tłuszcz 10,29 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,35 g, sól 2,78 g, węglowodany ogółem 123,11 g, węglowodany przyswajalne 94,18 g, błonnik pokarmowy 7,07 g, cukry 20,59 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 18,93 g, błonnik pokarmowy 2,6 g, cukry 11,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,8 g, sól 2,97 g, tłuszcz 17,28 g, węglowodany ogółem 77,48 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1973 kcal, białko ogółem 104,14 g, błonnik pokarmowy 15,57 g, cukry 50,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,78 g, sól 23,22 g, tłuszcz 48,55 g, węglowodany ogółem 293,27 g, węglowodany przyswajalne 220,94 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

526 kcal
białko ogółem 31,5 g, błonnik pokarmowy 2,06 g, cukry 1,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,25 g, sól 17,45 g, tłuszcz 14,06 g, węglowodany ogółem 70,22 g, węglowodany przyswajalne 62,93 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 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

773 kcal
białko ogółem 53,17 g, tłuszcz 10,29 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,35 g, sól 2,78 g,
węglowodany ogółem 123,11 g, węglowodany
przyswajalne 94,18 g, błonnik pokarmowy 7,07 g,
cukry 20,59 g

**Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na
parze /Alergeny: 7, 1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g,
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

471 kcal
białko ogółem 18,87 g, błonnik pokarmowy 2,6 g,
cukry 11,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone
5,42 g, sól 2,97 g, tłuszcz 10,68 g, węglowodany
ogółem 77,42 g, węglowodany przyswajalne
63,71 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połędwica sopocka 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1853 kcal, białko ogółem 104,02 g, błonnik pokarmowy 15,57 g, cukry 50,18 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,02 g, sól 23,22 g, tłuszcz 35,35 g, węglowodany ogółem 293,15 g, węglowodany przyswajalne 220,82 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

516 kcal
białko ogółem 31,28 g, błonnik pokarmowy 8,06
g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,93 g, sól 17,39 g, tłuszcz 16,89 g,
węglowodany ogółem 62,32 g, węglowodany
przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

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

Drugie śniadanie

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

Obiad

748 kcal
białko ogółem 53,44 g, tłuszcz 10,35 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,36 g, sól 2,78 g,
węglowodany ogółem 116,4 g, węglowodany
przyswajalne 97 g, błonnik pokarmowy 7,64 g,
cukry 13,6 g

**Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na
parze /Alergeny: 7, 1,6,9,3,10,5,11,13/**

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g,
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

**Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/**

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, białnik 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

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 25,6 g, białnik pokarmowy 8,46 g,
cukry 2,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,52 g, sól 3,47 g, tłuszcz 19,2 g, węglowodany
ogółem 60,31 g, węglowodany przyswajalne
52,75 g

Kolacja II

129 kcal
białko ogółem 3,93 g, białnik pokarmowy 2,38 g,
cukry 0,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,81
g, sól 0,61 g, tłuszcz 5,76 g, węglowodany
ogółem 15,87 g, węglowodany przyswajalne
12,72 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

pomidor

pomidor 65 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 14,9996 g

roszponka

roszponka 20 g

Suma posiłków: 2000 kcal, białko ogółem 117,49 g, białnik pokarmowy 32,07 g, cukry 35,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,81 g, sól 25,84 g, tłuszcz 53,06 g, węglowodany ogółem 278,64 g, węglowodany przyswajalne 223,17 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

586 kcal
białko ogółem 31,56 g, białnik pokarmowy 2,06
g, cukry 1,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,63 g, sól 17,45 g, tłuszcz 20,66 g,
węglowodany ogółem 70,28 g, węglowodany
przyswajalne 62,99 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 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, białnik 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

773 kcal
białko ogółem 53,17 g, tłuszcz 10,29 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,35 g, sól 2,78 g,
węglowodany ogółem 123,11 g, węglowodany
przyswajalne 94,18 g, białnik pokarmowy 7,07 g,
cukry 20,59 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na
parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g,
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/

pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

531 kcal
białko ogółem 18,93 g, błonnik pokarmowy 2,6 g,
cukry 11,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,8
g, sól 2,97 g, tłuszcz 17,28 g, węglowodany
ogółem 77,48 g, węglowodany przyswajalne
63,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica sopocka 50 g

Dżem niskosłodzony

Dżem niskosłodzony 25,0012 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1973 kcal, białko ogółem 104,14 g, błonnik pokarmowy 15,57 g, cukry 50,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,78 g, sól 23,22 g, tłuszcz 48,55 g, węglowodany ogółem 293,27 g, węglowodany przyswajalne 220,94 g.

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

Śniadanie

516 kcal
białko ogółem 31,28 g, błonnik pokarmowy 8,06
g, cukry 1,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,93 g, sól 17,39 g, tłuszcz 16,89 g,
węglowodany ogółem 62,32 g, węglowodany
przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

schab pieczony 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 20,0004 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g,
cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02
g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

748 kcal
białko ogółem 53,44 g, tłuszcz 10,35 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 2,36 g, sól 2,78 g,
węglowodany ogółem 116,4 g, węglowodany
przyswajalne 97 g, błonnik pokarmowy 7,64 g,
cukry 13,6 g

Zupa ryżowa na wywarze mięsno - jarzynowym 300 ml gotowanie na
parze /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 60 g, ryż 25 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, pietruszka nać 1,9998 g,
bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 25,6 g, błonnik pokarmowy 8,46 g,
cukry 2,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,52 g, sól 3,47 g, tłuszcz 19,2 g, węglowodany
ogółem 60,31 g, węglowodany przyswajalne
52,75 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

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

pomidor

pomidor 65 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1871 kcal, białko ogółem 113,56 g, błonnik pokarmowy 29,69 g, cukry 35,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, sól 25,23 g, tłuszcz 47,3 g, węglowodany ogółem 262,77 g, węglowodany przyswajalne 210,45 g.