

JADŁOSPIS NA 2025-02-17 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

705 kcal
białko ogółem 28,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, sól 2,52 g, tłuszcz 19,81 g, węglowodany ogółem 100,22 g, węglowodany przyswajalne 28,26 g, cukry 23,43 g, błonnik pokarmowy 6,82 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/
mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

dżem porcyjny
dżem porcyjny 25 g

roszponka
roszponka 25 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

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

jabłka
jabłka 160 g

Obiad

1018 kcal
białko ogółem 46,29 g, błonnik pokarmowy 12,47 g, cukry 31,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,4 g, sól 5,15 g, tłuszcz 33,78 g, węglowodany ogółem 141,57 g, węglowodany przyswajalne 100,39 g

Zupa kukurydziana na wyw. mięsno - jarzyn. 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,10,11,6,9,3,7/
kukurydza konserwowa 80 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, ziemniaki 50 g, koper 15 g, pietruszka nać 15 g

Zrazy wieprzowe 165 g duszenie /Alergeny: 1,6,9,10,11,3/
schab b/k 130 g, ogórki kiszone 10 g, Boczek wędzony 10 g, koncentrat pomidorowy szt 5 g, sól 2 g, pieprz ziółowy 1,00005 g, cebula 5 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 kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/
kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

600 kcal
białko ogółem 35,02 g, błonnik pokarmowy 2,78 g, cukry 5,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 4,01 g, tłuszcz 19,46 g, węglowodany ogółem 72,79 g, węglowodany przyswajalne 62,02 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 14 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 55 g

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

Suma posiłków: 2406 kcal, białko ogółem 110,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,78 g, sól 11,7 g, tłuszcz 73,37 g, węglowodany ogółem 336,98 g, węglowodany przyswajalne 190,67 g, cukry 76,04 g, błonnik pokarmowy 25,91 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

656 kcal
białko ogółem 21,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,01 g, sól 1,61 g, tłuszcz 18,64 g, węglowodany ogółem 102,7 g, węglowodany przyswajalne 88,38 g, cukry 21,87 g, błonnik pokarmowy 2,97 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

roszponka

roszponka 25 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

840 kcal
białko ogółem 50,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g, tłuszcz 12,7 g, węglowodany przyswajalne 106,47 g, sól 1,27 g, węglowodany ogółem 140,59 g, cukry 19,99 g, błonnik pokarmowy 10,7 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

550 kcal
białko ogółem 27,55 g, błonnik pokarmowy 2,61 g, cukry 5,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,05 g, sól 2,42 g, tłuszcz 17,88 g, węglowodany ogółem 71,55 g, węglowodany przyswajalne 63,76 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2129 kcal, białko ogółem 99,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,2 g, sól 5,32 g, tłuszcz 49,54 g, węglowodany ogółem 337,24 g, węglowodany przyswajalne 258,61 g, cukry 63,16 g, błonnik pokarmowy 20,12 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

657 kcal
białko ogółem 29,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,98 g, sól 2,51 g, tłuszcz 14,97 g, węglowodany ogółem 104,45 g, węglowodany przyswajalne 90,13 g, cukry 21,83 g, błonnik pokarmowy 2,97 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

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

szynkowa 50 g

roszponka

roszponka 25 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

851 kcal
białko ogółem 48,11 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,14 g, tłuszcz 12,52 g,
węglowodany przyswajalne 106,9 g, sól 1,42 g,
węglowodany ogółem 146,06 g, cukry 24,49 g,
błonnik pokarmowy 11,52 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

542 kcal
białko ogółem 35 g, błonnik pokarmowy 2,61 g,
cukry 5,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,72 g,
sól 4,02 g, tłuszcz 13,56 g, węglowodany ogółem 71,8 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 gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2133 kcal, białko ogółem 112,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,84 g, sól 7,97 g, tłuszcz 41,37 g, węglowodany ogółem 344,71 g, węglowodany przyswajalne 260,74 g, cukry 67,6 g, błonnik pokarmowy 20,94 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

486 kcal
białko ogółem 25,2 g, błonnik pokarmowy 8,62 g,
cukry 1,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,8 g,
sól 2,21 g, tłuszcz 16,64 g, węglowodany ogółem 61,68 g, węglowodany przyswajalne 53,11 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

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

szynkowa 50 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 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

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

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

924 kcal
białko ogółem 48,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g, tłuszcz 22,28 g, węglowodany przyswajalne 105,96 g, sól 2,37 g, węglowodany ogółem 142,06 g, cukry 24,78 g, błonnik pokarmowy 11,42 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Kolacja

537 kcal
białko ogółem 34,75 g, błonnik pokarmowy 8,78 g, cukry 4,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,43 g, sól 3,95 g, tłuszcz 16,52 g, węglowodany ogółem 64,84 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 gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 55 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,1 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 2,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,12 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,65 g, węglowodany ogółem 16,96 g, węglowodany przyswajalne 13,3 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 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

pomidor

pomidor 20 g

Suma posiłków: 2235 kcal, białko ogółem 118,66 g, błonnik pokarmowy 36,01 g, cukry 50,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,36 g, sól 9,5 g, tłuszcz 64,41 g, węglowodany ogółem 314,14 g, węglowodany przyswajalne 229,4 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konstytucji (mielona)

Śniadanie

713 kcal
białko ogółem 29,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,82 g, sól 2,51 g, tłuszcz 20,77 g, węglowodany ogółem 104,78 g, węglowodany przyswajalne 90,18 g, cukry 21,87 g, błonnik pokarmowy 3,34 g

zupa mleczna zacierka na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3/

mleko 1l.-karton 230 ml, zacierka 20 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

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

szynkowa 50 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 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

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

840 kcal
białko ogółem 50,15 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,14 g, tłuszcz 12,7 g, węglowodany
przyswajalne 106,47 g, sól 1,27 g, węglowodany
ogółem 140,59 g, cukry 19,99 g, białnik
pokarmowy 10,7 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

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

Kolacja

595 kcal
białko ogółem 35,05 g, białnik pokarmowy 2,61 g,
cukry 5,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,55 g,
sól 4,02 g, tłuszcz 19,33 g,
węglowodany ogółem 71,85 g, węglowodany
przyswajalne 63,76 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 14 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2231 kcal, białko ogółem 114,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,51 g, sól 7,82 g, tłuszcz 53,12 g, węglowodany ogółem 339,62 g, węglowodany przyswajalne 260,41 g, cukry 63,18 g, białnik pokarmowy 20,49 g.

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

Śniadanie

486 kcal
białko ogółem 25,2 g, białnik pokarmowy 8,62 g,
cukry 1,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,8 g,
sól 2,21 g, tłuszcz 16,64 g, węglowodany
ogółem 61,68 g, węglowodany przyswajalne
53,11 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

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

szynkowa 50 g

roszponka

roszponka 25 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 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

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

jabłka

jabłka 160 g

Obiad

924 kcal
białko ogółem 48,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,82 g, tłuszcz 22,28 g, węglowodany przyswajalne 105,96 g, sól 2,37 g, węglowodany ogółem 142,06 g, cukry 24,78 g, błonnik pokarmowy 11,42 g

Zupa kartoflanka z zielonym koperkiem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, ziemniaki 150 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 12 g

Duszony schab wieprz. z warzywami 200 g duszenie /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, marchew 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mączka ziemniaczana 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kapusty czerwonej 130 g /Alergeny: 3,10/

kapusta czerwona 100 g, jabłka 50 g, Por kg 5 g, marchew 10 g, majonez 620g 15 g, sól 1 g, cukier 5 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

60 kcal
białko ogółem 4,2 g, błonnik pokarmowy 1,19 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,19 g, sól 0,16 g, tłuszcz 2 g, węglowodany ogółem 6,2 g, węglowodany przyswajalne 6,2 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

Kolacja

545 kcal
białko ogółem 35,29 g, błonnik pokarmowy 9,03 g, cukry 5,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,45 g, sól 4,83 g, tłuszcz 16,59 g, węglowodany ogółem 66,22 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 55 g

ogórki kiszzone

ogórki kiszzone 50 g

Kawa zbożowa 250 ml /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 0,9996 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2098 kcal, białko ogółem 114,1 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, cukry 48,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,26 g, sól 9,59 g, tłuszcz 57,83 g, węglowodany ogółem 298,56 g, węglowodany przyswajalne 216,1 g.