

JADŁOSPIS NA 2025-02-26 (środa)

dieta podstawowa

Śniadanie

773 kcal
białko ogółem 34,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,04 g, sól 18,5 g, tłuszcz 26,49 g, węglowodany ogółem 97,36 g, węglowodany przyswajalne 32,68 g, cukry 17,49 g, błonnik pokarmowy 7,77 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/
gruszka 120 g

Obiad

741 kcal
białko ogółem 52,62 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,21 g, tłuszcz 21,43 g, węglowodany przyswajalne 62,81 g, błonnik pokarmowy 5,06 g, cukry 14,88 g, sól 3,43 g, węglowodany ogółem 87,47 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/
skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 3 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/
kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

709 kcal
białko ogółem 29,11 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 2,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,36 g, sól 2,62 g, tłuszcz 26,39 g, węglowodany ogółem 85,31 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2291 kcal, białko ogółem 116,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,61 g, sól 24,55 g, tłuszcz 74,48 g, węglowodany ogółem 288,38 g, węglowodany przyswajalne 95,6 g, cukry 45,67 g, błonnik pokarmowy 22,11 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

777 kcal
białko ogółem 34,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 18,49 g, tłuszcz 27,45 g, węglowodany ogółem 101,37 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g, cukry 15,62 g, błonnik pokarmowy 4,05 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 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

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

Obiad

864 kcal
białko ogółem 54,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, tłuszcz 25,23 g, węglowodany przyswajalne 77,94 g, błonnik pokarmowy 8,24 g, cukry 22,92 g, sól 4,62 g, węglowodany ogółem 110,06 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 3 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

716 kcal
białko ogółem 29,52 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,37 g, sól 2,61 g, tłuszcz 27,34 g, węglowodany ogółem 89,8 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2453 kcal, białko ogółem 120,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,98 g, sól 25,97 g, tłuszcz 80,97 g, węglowodany ogółem 320,48 g, węglowodany przyswajalne 234,57 g, cukry 39,78 g, błonnik pokarmowy 15,06 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

685 kcal
białko ogółem 28,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,18 g, sól 18,34 g, tłuszcz 16,05 g, węglowodany ogółem 110,46 g, węglowodany przyswajalne 94,24 g, cukry 24,82 g, błonnik pokarmowy 4,25 g

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

mleko1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 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

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

Obiad

864 kcal
białko ogółem 54,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, tłuszcz 25,23 g, węglowodany przyswajalne 77,94 g, błonnik pokarmowy 8,24 g, cukry 22,92 g, sól 4,62 g, węglowodany ogółem 110,06 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Roladka drobiowa z brzoskwinią 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 3 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwasek cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

475 kcal
białko ogółem 20,9 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 2,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,44 g, sól 2,5 g, tłuszcz 13,64 g, węglowodany ogółem 68,84 g, węglowodany przyswajalne 61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2120 kcal, białko ogółem 105,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,17 g, sól 25,71 g, tłuszcz 55,87 g, węglowodany ogółem 308,61 g, węglowodany przyswajalne 234,15 g, cukry 50,53 g, błonnik pokarmowy 15,26 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

506 kcal
białko ogółem 25,62 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 3,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,52 g, sól 17,47 g, tłuszcz 18,55 g, węglowodany ogółem 62,26 g, węglowodany przyswajalne 53,35 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

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

Obiad

742 kcal
białko ogółem 51,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,16 g, tłuszcz 22,51 g, węglowodany przyswajalne 68,26 g, błonnik pokarmowy 5,13 g, cukry 9,43 g, sól 1,11 g, węglowodany ogółem 89,29 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, ziola prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Zielona surówka 145 g /Alergeny: 1,3,10/

kapusta młoda 100,005 g, ogórek św. 20 g, koper 1,0002 g, Por kg 20 g, majonez 620g 4,998 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 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

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 25,01 g, błonnik pokarmowy 9,06 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 2,96 g, tłuszcz 19,09 g, węglowodany ogółem 63,07 g, węglowodany przyswajalne 53,39 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

ogórek św.

ogórek św. 55 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

145 kcal
białko ogółem 5,31 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 2,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,11 g, sól 0,79 g, tłuszcz 6,61 g, węglowodany ogółem 16,69 g, węglowodany przyswajalne 12,72 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

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2022 kcal, białko ogółem 110,68 g, błonnik pokarmowy 32,46 g, cukry 34,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,37 g, sól 23,92 g, tłuszcz 67,59 g, węglowodany ogółem 262,09 g, węglowodany przyswajalne 196,63 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

777 kcal
białko ogółem 34,44 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,06 g, sól 18,49 g, tłuszcz 27,45 g, węglowodany ogółem 101,37 g, węglowodany przyswajalne 94,6 g, cukry 15,62 g, błonnik pokarmowy 4,05 g

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko 1l.-karton 225 ml, płatki kukurydziane 25 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

jaja kurze /Alergeny: 3/
jaja kurze 50 g

pomidor
pomidor 60 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

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

Obiad

864 kcal
białko ogółem 54,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, tłuszcz 25,23 g, węglowodany przyswajalne 77,94 g, błonnik pokarmowy 8,24 g, cukry 22,92 g, sól 4,62 g, węglowodany ogółem 110,06 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/
skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, zioła prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Roladka drobiowa z brzoskwinia 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, sól 1 g, brzoskwinia 5 g, mąka pszenna 5 g, Bułka tarta 500 g 10 g, jaja kurze 25 g, jarzynka 200g 3 g, śmietana 1kg 0,01 szt.

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/
marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwas cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kompot z mrożonych truskawek 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/
Truskawka mrożona kg 80 g, cukier 5 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

716 kcal
białko ogółem 29,52 g, błonnik pokarmowy 1,89 g, cukry 0,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,37 g, sól 2,61 g, tłuszcz 27,34 g, węglowodany ogółem 89,8 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

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

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/
baleron płocki kg 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 1,7/
serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 2453 kcal, białko ogółem 120,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,98 g, sól 25,97 g, tłuszcz 80,97 g, węglowodany ogółem 320,48 g, węglowodany przyswajalne 234,57 g, cukry 39,78 g, błonnik pokarmowy 15,06 g.

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

Śniadanie

506 kcal
białko ogółem 25,62 g, błonnik pokarmowy 8,64 g, cukry 3,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,52 g, sól 17,47 g, tłuszcz 18,55 g, węglowodany ogółem 62,26 g, węglowodany przyswajalne 53,35 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

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

rukola sałata

rukola sałata 15 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

52 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 10 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 14 g

jabłka

jabłka 100 g

Obiad

809 kcal
białko ogółem 52,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,44 g, tłuszcz 26,43 g, węglowodany przyswajalne 70,64 g, błonnik pokarmowy 8,24 g, cukry 17,95 g, sól 2,3 g, węglowodany ogółem 97,89 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (X) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,6,10/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, cebula 10 g, czosnek świeży 10,0002 g, ziola prowansalskie 1 g, pomidory w puszcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml, pietruszka nać 1,9998 g

Gotowana roladka schabowa z marchewką 150 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 15 g, mąka pszenna 5 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i selera 120 g /Alergeny: 3,10,1,6,7/

marchew 50 g, seler 50 g, sól 1 g, majonez 620g 10,002 g, kwas cytrynowy 1 g, cukier 3 g, pietruszka nać 1,9998 g

Kompot z mrożonych truskawek bez cukru 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 6,7/

Truskawka mrożona kg 80 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

502 kcal
białko ogółem 25,01 g, błonnik pokarmowy 9,06 g, cukry 0,76 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,41 g, sól 2,96 g, tłuszcz 19,09 g, węglowodany ogółem 63,07 g, węglowodany przyswajalne 53,39 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

baleron płocki kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

baleron płocki kg 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

ogórek św.

ogórek św. 55 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1928 kcal, białko ogółem 105,88 g, błonnik pokarmowy 31,97 g, cukry 40,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,54 g, sól 24,33 g, tłuszcz 64,93 g, węglowodany ogółem 249,76 g, węglowodany przyswajalne 186,29 g.