

JADŁOSPIS NA 2025-05-18 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

552 kcal
białko ogółem 22,95 g, błonnik pokarmowy 1,54 g, cukry 4,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,79 g, sól 3,46 g, tłuszcz 23,27 g, węglowodany ogółem 62,87 g, węglowodany przyswajalne 59,03 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica sopocka 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

761 kcal
białko ogółem 48,29 g, tłuszcz 11,9 g, błonnik pokarmowy 9,47 g, cukry 23,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g, sól 4,26 g, węglowodany ogółem 120,03 g, węglowodany przyswajalne 89,04 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 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 selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 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

517 kcal
białko ogółem 16,48 g, błonnik pokarmowy 0,86 g, cukry 2,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,25 g, sól 4,13 g, tłuszcz 23,82 g, węglowodany ogółem 58,78 g, węglowodany przyswajalne 57,21 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 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

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1922 kcal, białko ogółem 87,72 g, błonnik pokarmowy 11,87 g, cukry 53,41 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,45 g, sól 11,85 g, tłuszcz 58,99 g, węglowodany ogółem 263,68 g, węglowodany przyswajalne 205,28 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

565 kcal
białko ogółem 23,38 g, błonnik pokarmowy 6,03 g, cukry 4,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,12 g, sól 3,58 g, tłuszcz 19,63 g, węglowodany ogółem 74,31 g, węglowodany przyswajalne 68,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

761 kcal
białko ogółem 48,29 g, tłuszcz 11,9 g, błonnik pokarmowy 9,47 g, cukry 23,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g, sól 4,26 g, węglowodany ogółem 120,03 g, węglowodany przyswajalne 89,04 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 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 selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 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

572 kcal
białko ogółem 22,43 g, błonnik pokarmowy 4,16 g, cukry 1,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,39 g, sól 4,09 g, tłuszcz 24,54 g, węglowodany ogółem 65,14 g, węglowodany przyswajalne 60,27 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1990 kcal, białko ogółem 94,1 g, błonnik pokarmowy 19,66 g, cukry 51,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,92 g, sól 11,93 g, tłuszcz 56,07 g, węglowodany ogółem 281,48 g, węglowodany przyswajalne 217,6 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

505 kcal
białko ogółem 23,32 g, błonnik pokarmowy 6,03 g, cukry 4,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,74 g, sól 3,58 g, tłuszcz 13,03 g, węglowodany ogółem 74,25 g, węglowodany przyswajalne 68,23 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

762 kcal
białko ogółem 46 g, tłuszcz 13,17 g, błonnik pokarmowy 11,21 g, cukry 25,05 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, sól 2,45 g, węglowodany ogółem 121,92 g, węglowodany przyswajalne 89,31 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Roladka drobiowa z warzywami w sosie pietrusz 165 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,9,10,11,3,6/

śmietanka 36% 10 ml, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 15 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 25 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 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

450 kcal
białko ogółem 17,99 g, błonnik pokarmowy 4,36 g, cukry 10,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, sól 3,4 g, tłuszcz 9,08 g, węglowodany ogółem 74,13 g, węglowodany przyswajalne 59,81 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 25 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1809 kcal, białko ogółem 87,31 g, błonnik pokarmowy 21,6 g, cukry 61,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,11 g, sól 9,43 g, tłuszcz 35,28 g, węglowodany ogółem 292,3 g, węglowodany przyswajalne 217,35 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

537 kcal
białko ogółem 28,98 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, sól 2,92 g, tłuszcz 20,1 g, węglowodany ogółem 62,83 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

polędwica sopocka 50 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

742 kcal
białko ogółem 46 g, tłuszcz 13,17 g, błonnik pokarmowy 11,21 g, cukry 20,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, sól 2,45 g, węglowodany ogółem 116,93 g, węglowodany przyswajalne 89,31 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Roladka drobiowa z warzywami w sosie pietrusz 165 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,9,10,11,3,6/

śmietanka 36% 10 ml, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 15 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 25 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

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

505 kcal
białko ogółem 22,66 g, błonnik pokarmowy 8,37 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, sól 3,59 g, tłuszcz 20,68 g, węglowodany ogółem 59,02 g, węglowodany przyswajalne 51,23 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

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

149 kcal
białko ogółem 6,85 g, błonnik pokarmowy 2,42 g, cukry 0,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, sól 0,78 g, tłuszcz 6,44 g, węglowodany ogółem 17,07 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 25 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 25 g

Suma posiłków: 2121 kcal, białko ogółem 106,52 g, błonnik pokarmowy 31,56 g, cukry 47,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,26 g, sól 9,99 g, tłuszcz 61,34 g, węglowodany ogółem 297,1 g, węglowodany przyswajalne 206,31 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

550 kcal
białko ogółem 22,88 g, błonnik pokarmowy 6,03 g, cukry 4,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,42 g, sól 3,58 g, tłuszcz 18,03 g, węglowodany ogółem 74,31 g, węglowodany przyswajalne 68,29 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

szynka gotowana 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

761 kcal
białko ogółem 48,29 g, tłuszcz 11,9 g, błonnik pokarmowy 9,47 g, cukry 23,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,41 g, sól 4,26 g, węglowodany ogółem 120,03 g, węglowodany przyswajalne 89,04 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 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 selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 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

572 kcal
białko ogółem 22,43 g, błonnik pokarmowy 4,16 g, cukry 1,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,39 g, sól 4,09 g, tłuszcz 24,54 g, węglowodany ogółem 65,14 g, węglowodany przyswajalne 60,27 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 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

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1975 kcal, białko ogółem 93,6 g, błonnik pokarmowy 19,66 g, cukry 51,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,22 g, sól 11,93 g, tłuszcz 54,47 g, węglowodany ogółem 281,48 g, węglowodany przyswajalne 217,6 g,

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

Śniadanie

499 kcal
białko ogółem 25,34 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, cukry 3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,23 g, sól 2,92 g, tłuszcz 17,72 g, węglowodany ogółem 62,41 g, węglowodany przyswajalne 53,05 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

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

połędwica sopocka 50 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

mozzarella /Alergeny: 7/

mozzarella 25,0005 g

pomidor

pomidor 60 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c
soczki b/c 220 ml

Obiad

742 kcal
białko ogółem 46 g, tłuszcz 13,17 g, błonnik pokarmowy 11,21 g, cukry 20,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,68 g, sól 2,45 g, węglowodany ogółem 116,93 g, węglowodany przyswajalne 89,31 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Roladka drobiowa z warzywami w sosie pietrusz 165 g gotowanie na parze /Alergeny: 7,1,9,10,11,3,6/

śmietanka 36% 10 ml, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, mąka pszenna 15 g, jarzynka 200g 1 g, marchew mini 25 g, seler 10 g, pietruszka nać 4,9998 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 80 g, jabłka 20 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 4,998 g, Jogurt naturalny 10 g

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

Truskawka mrożona kg 80 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

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

Kolacja

502 kcal
białko ogółem 22,51 g, błonnik pokarmowy 8 g, cukry 1,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,69 g, sól 3,59 g, tłuszcz 20,65 g, węglowodany ogółem 58,74 g, węglowodany przyswajalne 51,23 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

rukola sałata

rukola sałata 19,9995 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1881 kcal, białko ogółem 94,55 g, błonnik pokarmowy 29,29 g, cukry 54,82 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,64 g, sól 8,96 g, tłuszcz 51,94 g, węglowodany ogółem 269,18 g, węglowodany przyswajalne 193,59 g.