

# JADŁOSPIS NA 2025-05-31 (sobota)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

549 kcal  
białko ogółem 16,9 g, błonnik pokarmowy 1,54 g,  
cukry 7,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
13,12 g, sól 3,99 g, tłuszcz 22,46 g,  
węglowodany ogółem 69,81 g, węglowodany  
przyswajalne 59,33 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

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

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatol 20,0004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

### Obiad

789 kcal  
białko ogółem 46,67 g, kwasy tłuszczowe  
nasycone 3,04 g, tłuszcz 19,75 g,  
węglowodany przyswajalne 31,19 g, błonnik  
pokarmowy 20,09 g, cukry 24,13 g, sól 2,67 g,  
węglowodany ogółem 103,53 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny:

1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g,  
pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny:

1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml,  
mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1/

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

### Kolacja

529 kcal  
białko ogółem 28,31 g, błonnik pokarmowy 0,64  
g, cukry 4,97 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
11,41 g, sól 18,73 g, tłuszcz 20,94 g,  
węglowodany ogółem 56,63 g, węglowodany  
przyswajalne 52,09 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 99 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 10,0002 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1873 kcal, białko ogółem 91,88 g, błonnik pokarmowy 22,27 g, cukry 37,11 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,57 g, sól 25,39 g, tłuszcz 63,15 g, węglowodany ogółem 231,37 g, węglowodany przyswajalne 142,61 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

604 kcal  
białko ogółem 22,85 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, cukry 5,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, sól 3,95 g, tłuszcz 23,18 g, węglowodany ogółem 76,17 g, węglowodany przyswajalne 62,39 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

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatol 20,0004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

## Obiad

789 kcal  
białko ogółem 46,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, tłuszcz 19,75 g, węglowodany przyswajalne 31,19 g, błonnik pokarmowy 20,09 g, cukry 24,13 g, sól 2,67 g, węglowodany ogółem 103,53 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

607 kcal  
białko ogółem 34,73 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 18,85 g, tłuszcz 21,77 g, węglowodany ogółem 67,91 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2006 kcal, białko ogółem 104,25 g, błonnik pokarmowy 29,05 g, cukry 34,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,88 g, sól 25,47 g, tłuszcz 64,7 g, węglowodany ogółem 249,01 g, węglowodany przyswajalne 153,45 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

638 kcal  
białko ogółem 31,62 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, cukry 22,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, sól 3,79 g, tłuszcz 15,38 g, węglowodany ogółem 93,2 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

szynka gotowana 50 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 370,00125 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatol 20,0004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

## Drugie śniadanie

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

## Obiad

789 kcal  
białko ogółem 46,67 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,04 g, tłuszcz 19,75 g, węglowodany przyswajalne 31,19 g, błonnik pokarmowy 20,09 g, cukry 24,13 g, sól 2,67 g, węglowodany ogółem 103,53 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/  
kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/  
skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Kasza jęczmienna pęczak na sypko 100 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/  
masło 200 g 2 g, sól 1 g, kasza jęczmienna pęczak 80 g

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/  
marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/  
cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

470 kcal  
białko ogółem 18,8 g, błonnik pokarmowy 5,45 g, cukry 9,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, sól 17,8 g, tłuszcz 11,06 g, węglowodany ogółem 73,28 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

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
schab pieczony 50 g

mus warzywny  
mus warzywny 100 g

sałata  
sałata 15,0003 g

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

Suma posiłków: 1903 kcal, białko ogółem 97,09 g, błonnik pokarmowy 30,38 g, cukry 57,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,82 g, sól 24,26 g, tłuszcz 46,19 g, węglowodany ogółem 271,41 g, węglowodany przyswajalne 153,03 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

534 kcal  
białko ogółem 22,93 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, cukry 5,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,56 g, sól 3,45 g, tłuszcz 19,29 g, węglowodany ogółem 69,77 g, węglowodany przyswajalne 53,35 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 topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/  
Serek topiony 100g/ szt. 25 g

pomidor  
pomidor 60 g

sałata  
sałata 20,0004 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 20,0004 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

### Obiad

wafle ryżowe /Alergeny: 1/  
wafle ryżowe 25,0002 g

793 kcal  
białko ogółem 43,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany przyswajalne 91,66 g, błonnik pokarmowy 12,19 g, cukry 21,88 g, sól 1,86 g, węglowodany ogółem 119,32 g

Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Podwieczorek

91 kcal  
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75 g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne 3,44 g

## Kolacja

538 kcal  
białko ogółem 34,73 g, błonnik pokarmowy 8,18 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,89 g, sól 18,35 g, tłuszcz 17,88 g, węglowodany ogółem 61,59 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 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

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

121 kcal  
białko ogółem 5,72 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 0,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, sól 0,69 g, tłuszcz 4,65 g, węglowodany ogółem 15,06 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 20 g

Suma posiłków: 2173 kcal, białko ogółem 114,02 g, błonnik pokarmowy 38,36 g, cukry 34,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,73 g, sól 24,69 g, tłuszcz 62,07 g, węglowodany ogółem 295,93 g, węglowodany przyswajalne 212 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

604 kcal  
białko ogółem 22,85 g, błonnik pokarmowy 4,84 g, cukry 5,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,26 g, sól 3,95 g, tłuszcz 23,18 g, węglowodany ogółem 76,17 g, węglowodany przyswajalne 62,39 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

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

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 20,0004 g

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

kawa anatoł 20,0004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

6 kcal  
cukry 0,7 g, węglowodany ogółem 1,4 g

Gotowany kisiel bez dodatku cukru 200 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

kisiel 10 g, woda wodociągowa 200 ml

### Obiad

793 kcal  
białko ogółem 43,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany przyswajalne 91,66 g, błonnik pokarmowy 12,19 g, cukry 21,88 g, sól 1,86 g, węglowodany ogółem 119,32 g

**Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/**

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

**Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**

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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

**Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/**

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja

607 kcal  
białko ogółem 34,73 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,58 g, sól 18,85 g, tłuszcz 21,77 g, węglowodany ogółem 67,91 g, węglowodany przyswajalne 59,87 g

**chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/**

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

**masło 200 g /Alergeny: 7/**

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

**serek wiejski /Alergeny: 7/**

serek wiejski 150 g

**sałata**

sałata 20,0004 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2010 kcal, białko ogółem 101,26 g, błonnik pokarmowy 21,15 g, cukry 32,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,58 g, sól 24,66 g, tłuszcz 62,5 g, węglowodany ogółem 264,8 g, węglowodany przyswajalne 213,92 g,

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

### Śniadanie

534 kcal  
białko ogółem 22,93 g, błonnik pokarmowy 8,68 g, cukry 5,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 10,56 g, sól 3,45 g, tłuszcz 19,29 g, węglowodany ogółem 69,77 g, węglowodany przyswajalne 53,35 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 topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/**

Serek topiony 100g/ szt. 25 g

**pomidor**

pomidor 60 g

**sałata**

sałata 20,0004 g

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

kawa anatól 20,0004 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

### Obiad

793 kcal  
białko ogółem 43,68 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,74 g, tłuszcz 17,55 g, węglowodany przyswajalne 91,66 g, błonnik pokarmowy 12,19 g, cukry 21,88 g, sól 1,86 g, węglowodany ogółem 119,32 g

**Zupa pietruszkowa z makaronem 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,5,10,11,13,7/**

skrzydełka 20 g, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, pieprz sztuki 1 g, pietruszka nać 1,0002 g, makaron 20 g, jarzynka 200g 1 g

**Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/**

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

**Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne**

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

**Surówka z marchwi i jabłka 100 g /Alergeny: 7,3,10/**

marchew 80 g, jabłka 20 g, Jogurt naturalny 5,556 g, majonez 620g 3 g

**Kompot z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/**

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

## Podwieczorek

91 kcal  
białko ogółem 4,93 g, błonnik pokarmowy 6,51 g,  
cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,75  
g, sól 0,09 g, tłuszcz 1,75 g, węglowodany  
ogółem 10,94 g, węglowodany przyswajalne  
3,44 g

## Kolacja

475 kcal  
białko ogółem 20,41 g, błonnik pokarmowy 8,18  
g, cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone  
7,05 g, sól 17,93 g, tłuszcz 17,67 g,  
węglowodany ogółem 60,93 g, węglowodany  
przyswajalne 50,83 g

**Koktaj truskawkowy z jogurtem nat. z dodt. otrąb 150 g /Alergeny: 7,6,1/**

Jogurt naturalny 55,556 g, Truskawka mrożona kg 50 g, otręby 15 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

**paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/**

paprykarz drobiowy 33 g

**rzodkiewka**

rzodkiewka 19,99965 g

**Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/**

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

*Suma posiłków: 1989 kcal, białko ogółem 93,98 g, błonnik pokarmowy 36,44 g, cukry 32,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,28 g, sól 23,58 g, tłuszcz 57,21 g, węglowodany ogółem 280,21 g, węglowodany przyswajalne 199,28 g.*