

JADŁOSPIS NA 2025-06-16 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

987 kcal
białko ogółem 42,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,75 g, sól 4,1 g, tłuszcz 31,91 g, węglowodany ogółem 132,38 g, węglowodany przyswajalne 80,42 g, cukry 33,5 g, błonnik pokarmowy 2,47 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 108 g

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

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
kiełbasa krotoszyńska 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

Papryka czerwona kg
Papryka czerwona kg 60 g

sałata
sałata 25,0005 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

80 kcal
białko ogółem 1,44 g, błonnik pokarmowy 1,92 g, cukry 14,4 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 18,88 g

Nektarynka
Nektarynka 160 g

Obiad

836 kcal
białko ogółem 47,73 g, tłuszcz 21,66 g, błonnik pokarmowy 9,85 g, cukry 16,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,37 g, sól 4,25 g, węglowodany ogółem 117,15 g, węglowodany przyswajalne 81,2 g

Zupa szczawiowa 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/
biodrówka 20 g, marchew 5 g, pietruszka korzeń kg 5 g, seler 5 g, szczaw 25,0012 g, śmietana 12% tł. 5 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 3 g, jaja kurze 25 g, Boczek wędzony 15 g, ziemniaki 50 g, cebula 5 g

Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 220 g duszenie /Alergeny: 10,1,11,6,9/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, ogórek konserwowy 15,003 g, brzoskwinie puszka 10,0016 g, kukurydza konserwowa 0 g, koncentrat pomidorowy szt 15 g, mączka ziemniaczana 10 g, olej rzepakowy 8 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, Włoszczyzna w paski 50 g

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/
ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

sałatka z roszponki z dresingiem 18 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Sałata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylika 1 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

473 kcal
białko ogółem 12,95 g, błonnik pokarmowy 1,77 g, cukry 11,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,47 g, sól 17,85 g, tłuszcz 16,72 g, węglowodany ogółem 68,05 g, węglowodany przyswajalne 58,55 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/
chleb żytni jasny 108 g

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

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

dżem porcyjny
dżem porcyjny 20 g

pomidor
pomidor 60 g

sałata
sałata 25,0005 g

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

Suma posiłków: 2376 kcal, białko ogółem 104,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,59 g, sól 26,2 g, tłuszcz 70,61 g, węglowodany ogółem 336,46 g, węglowodany przyswajalne 220,17 g, cukry 75,46 g, błonnik pokarmowy 16,01 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

1023 kcal
białko ogółem 47,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,83 g, sól 4,06 g, tłuszcz 32,33 g, węglowodany ogółem 134,78 g, węglowodany przyswajalne 83,48 g, cukry 30,49 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
1,6,7/

kiełbasa krotoszyńska 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
1/

chrupki 25 g

Obiad

753 kcal
białko ogółem 52,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 82,66 g, błonnik pokarmowy 10,16 g, cukry 14,48 g, sól 1,94 g, węglowodany ogółem 106,4 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/
1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

528 kcal
białko ogółem 19,08 g, błonnik pokarmowy 5,29 g, cukry 9,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,6 g, sól 17,81 g, tłuszcz 17,39 g, węglowodany ogółem 74,28 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 2395 kcal, białko ogółem 121,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,67 g, sól 23,82 g, tłuszcz 73,2 g, węglowodany ogółem 333,29 g, węglowodany przyswajalne 227,75 g, cukry 54,76 g, błonnik pokarmowy 21,92 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

963 kcal
białko ogółem 47,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, sól 4,06 g, tłuszcz 25,73 g, węglowodany ogółem 134,72 g, węglowodany przyswajalne 83,42 g, cukry 30,44 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kiełbasa krotoszyńska 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

Obiad

740 kcal
białko ogółem 51,21 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,06 g, tłuszcz 14,1 g, węglowodany przyswajalne 79,54 g, błonnik pokarmowy 9,37 g, cukry 16,77 g, sól 2,9 g, węglowodany ogółem 105,59 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 25 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

468 kcal
białko ogółem 19,02 g, błonnik pokarmowy 5,29 g, cukry 9,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,22 g, sól 17,81 g, tłuszcz 10,79 g, węglowodany ogółem 74,22 g, węglowodany przyswajalne 61,55 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

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 2262 kcal, białko ogółem 120,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,82 g, sól 24,78 g, tłuszcz 58,12 g, węglowodany ogółem 332,36 g, węglowodany przyswajalne 224,51 g, cukry 56,95 g, błonnik pokarmowy 21,13 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 27,2 g, białnik pokarmowy 9,09 g,
cukry 17,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone
13,47 g, sól 2,95 g, tłuszcz 27,93 g,
węglowodany ogółem 105,48 g, węglowodany
przyswajalne 51,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

80 kcal
białko ogółem 1,44 g, białnik pokarmowy 1,92 g,
cukry 14,4 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany
ogółem 18,88 g

Obiad

717 kcal
białko ogółem 49,66 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 4,06 g, tłuszcz 15,61 g,
węglowodany przyswajalne 78,44 g, białnik
pokarmowy 5,84 g, cukry 12,37 g, sól 1,09 g,
węglowodany ogółem 100,92 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g,
oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g,
śmietana 12% tł. 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

sałatka z roszponki z dresingiem 18 g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Sałata roszponka 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g

Kompot jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, białnik pokarmowy 3,08
g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz
16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g,
cukry 1,43 g

Kolacja

511 kcal
białko ogółem 23,72 g, białnik pokarmowy 8,75
g, cukry 5,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,55 g, sól 18,23 g, tłuszcz 19,11 g,
węglowodany ogółem 64,05 g, węglowodany
przyswajalne 52,57 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, białnik pokarmowy 2,97 g,
cukry 16,5 g, sól 0,17 g, węglowodany ogółem
17,49 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Suma posiłków: 2394 kcal, białko ogółem 117,36 g, białnik pokarmowy 31,65 g, cukry 67,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,55 g, sól 22,52 g, tłuszcz 79,31 g, węglowodany ogółem 316,68 g, węglowodany przyswajalne 184,14 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

1023 kcal
białko ogółem 47,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,83 g, sól 4,06 g, tłuszcz 32,33 g, węglowodany ogółem 134,78 g, węglowodany przyswajalne 83,48 g, cukry 30,49 g, błonnik pokarmowy 4,57 g

zupa mleczna kasza manna na mleku 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, kasza manna 15 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/
1,6,7/

kiełbasa krotoszyńska 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/
7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

91 kcal
białko ogółem 2,23 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g, sól 0,01 g, tłuszcz 7,5 g, węglowodany ogółem 17,83 g

chrupki /Alergeny: 1/
1/

chrupki 25 g

Obiad

753 kcal
białko ogółem 52,14 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g, tłuszcz 15,98 g, węglowodany przyswajalne 82,66 g, błonnik pokarmowy 10,16 g, cukry 14,48 g, sól 1,94 g, węglowodany ogółem 106,4 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/
1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/
7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g, śmietana 12% tł. 15 g

Biały ryż gotowny na sypko z zieleniną 120 g /Alergeny: 1,7/
1,7/

ryż 80 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml, pietruszka nać 7,9998 g

Kwiat brokuł gotowany 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
7/

Brokuł mrożony kg 115 g, masło 200 g 2 g

Kompot jabłkowy dosładzany cukrem 250 ml /Alergeny: 7/
7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 250 ml, cukier 2 g

Kolacja

528 kcal
białko ogółem 19,08 g, błonnik pokarmowy 5,29 g, cukry 9,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,6 g, sól 17,81 g, tłuszcz 17,39 g, węglowodany ogółem 74,28 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

dżem porcyjny

dżem porcyjny 20 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 2395 kcal, białko ogółem 121,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,67 g, sól 23,82 g, tłuszcz 73,2 g, węglowodany ogółem 333,29 g, węglowodany przyswajalne 227,75 g, cukry 54,76 g, błonnik pokarmowy 21,92 g,

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

Śniadanie

771 kcal
białko ogółem 27,2 g, białnik pokarmowy 9,09 g,
cukry 17,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone
13,47 g, sól 2,95 g, tłuszcz 27,93 g,
węglowodany ogółem 105,48 g, węglowodany
przyswajalne 51,71 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa krotoszyńska /Alergeny: 1,6,7/

kielbasa krotoszyńska 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 60 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

kawa anatol 100,00032 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

80 kcal
białko ogółem 1,44 g, białnik pokarmowy 1,92 g,
cukry 14,4 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany
ogółem 18,88 g

Obiad

745 kcal
białko ogółem 52,57 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 5,06 g, tłuszcz 15,72 g,
węglowodany przyswajalne 81,56 g, białnik
pokarmowy 8 g, cukry 12,31 g, sól 1,11 g,
węglowodany ogółem 106,28 g

Zupa krem z pieczonych warzyw + grzanka (dietet) 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,8,11,12/

skrzydełka 60 g, marchew 30 g, seler 20 g, cukinia 25 g, ziemniaki 80 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g,
oregano 1 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g

Filet z kurczaka gotowany z sosem pietruszkowym 125 g gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, woda wodociągowa 500 ml, bulion kostka 1 g, pietruszka nać 1,9998 g,
śmietana 12% tł. 15 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 jabłkowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

jabłka 80 g, woda wodociągowa 200 ml

Podwieczorek

229 kcal
białko ogółem 13,03 g, białnik pokarmowy 3,08
g, węglowodany ogółem 9,86 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,47 g, sól 0,08 g, tłuszcz
16,34 g, węglowodany przyswajalne 1,42 g,
cukry 1,43 g

Kolacja

511 kcal
białko ogółem 23,72 g, białnik pokarmowy 8,75
g, cukry 5,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,55 g, sól 18,23 g, tłuszcz 19,11 g,
węglowodany ogółem 64,05 g, węglowodany
przyswajalne 52,57 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

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2336 kcal, białko ogółem 117,96 g, białnik pokarmowy 30,84 g, cukry 50,87 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,55 g, sól 22,37 g, tłuszcz 79,42 g, węglowodany ogółem 304,55 g, węglowodany przyswajalne 187,26 g.