

JADŁOSPIS NA 2025-06-17 (wtorek)

dieta podstawowa

Śniadanie

950 kcal
białko ogółem 33,08 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,46 g, sól 3,23 g, tłuszcz 32,57 g, węglowodany ogółem 131,47 g, węglowodany przyswajalne 86,38 g, cukry 30,41 g, błonnik pokarmowy 2,31 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1/

kielbasa piwna 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

710 kcal
białko ogółem 51,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,86 g, tłuszcz 16,13 g, węglowodany przyswajalne 69,21 g, błonnik pokarmowy 6,95 g, cukry 9,88 g, sól 5,51 g, węglowodany ogółem 100,48 g

Zupa toskańska na wywarze mięsno - jarzynowym 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, czosnek świeży 1,0002 g, bulion kostka 1 g, pomidory w puszcze 15 g, fasola biała w puszcze 10,0008 g, cukinia 15 g, szpinak mrożony 18 g, bazylija 1 g, ser żółty 15 g, jarzynka 200g 1 g

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

659 kcal
białko ogółem 23,16 g, błonnik pokarmowy 1,94 g, cukry 3,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,25 g, sól 2 g, tłuszcz 25,16 g, węglowodany ogółem 85,97 g, węglowodany przyswajalne 56,81 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2379 kcal, białko ogółem 109,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 40,57 g, sól 10,74 g, tłuszcz 74,36 g, węglowodany ogółem 332,92 g, węglowodany przyswajalne 212,4 g, cukry 53,25 g, błonnik pokarmowy 14,2 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

898 kcal
białko ogółem 28,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, sól 2,11 g, tłuszcz 25,24 g, węglowodany ogółem 139,38 g, węglowodany przyswajalne 89,39 g, cukry 30,51 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1/

kielbasa piwna 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

742 kcal
białko ogółem 44,43 g, błonnik pokarmowy 8,17 g, cukry 11,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g, sól 4,26 g, tłuszcz 9,5 g, węglowodany ogółem 127,52 g, węglowodany przyswajalne 94,73 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

696 kcal
białko ogółem 28,55 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,33 g, sól 1,95 g, tłuszcz 25,58 g, węglowodany ogółem 88,09 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

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2396 kcal, białko ogółem 102,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,92 g, sól 8,32 g, tłuszcz 60,82 g, węglowodany ogółem 369,99 g, węglowodany przyswajalne 243,99 g, cukry 51,97 g, błonnik pokarmowy 20,97 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

838 kcal
białko ogółem 28,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,57 g, sól 2,11 g, tłuszcz 18,64 g, węglowodany ogółem 139,32 g, węglowodany przyswajalne 89,33 g, cukry 30,46 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1/

kielbasa piwna 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 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

86 kcal
białko ogółem 2,31 g, błonnik 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

Obiad

733 kcal
białko ogółem 43,57 g, błonnik pokarmowy 8,21 g, cukry 11,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,7 g, sól 1,89 g, tłuszcz 10,67 g, węglowodany ogółem 122,37 g, węglowodany przyswajalne 96,03 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 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

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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

464 kcal
białko ogółem 20,69 g, błonnik pokarmowy 5,38 g, cukry 1,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,39 g, sól 1,96 g, tłuszcz 10,48 g, węglowodany ogółem 71,73 g, węglowodany przyswajalne 66,01 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 25,0005 g

herbata parzona 250 g /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 250 ml, herbata 0,1 g

Suma posiłków: 2121 kcal, białko ogółem 95,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,66 g, sól 6,13 g, tłuszcz 39,79 g, węglowodany ogółem 350,91 g, węglowodany przyswajalne 251,37 g, cukry 60,33 g, błonnik pokarmowy 22,17 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

741 kcal
białko ogółem 29,77 g, błonnik pokarmowy 8,97 g, cukry 16,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, sól 2,44 g, tłuszcz 24,26 g, węglowodany ogółem 103,65 g, węglowodany przyswajalne 53,1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1/

kielbasa piwna 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

712 kcal
białko ogółem 44,77 g, błonnik pokarmowy 7,1 g, cukry 6,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,22 g, sól 2,74 g, tłuszcz 11,94 g, węglowodany ogółem 117,62 g, węglowodany przyswajalne 99,47 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,5,11,13/

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 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

Mizeria z ogórka świeżego i jogurtu naturalnego 140 g /Alergeny: 7/

ogórek św. 120 g, Jogurt naturalny 11,111 g, śmietana 12% tł. 20 g, koper 4,9998 g, cukier 1 g, sól 1 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

Kolacja

499 kcal
białko ogółem 33,99 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,94 g, sól 1,52 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany ogółem 68,33 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

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

Suma posiłków: 2160 kcal, białko ogółem 112,56 g, błonnik pokarmowy 31,25 g, cukry 42,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,27 g, sól 7,03 g, tłuszcz 54,31 g, węglowodany ogółem 336,18 g, węglowodany przyswajalne 208,92 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

898 kcal
białko ogółem 28,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,95 g, sól 2,11 g, tłuszcz 25,24 g, węglowodany ogółem 139,38 g, węglowodany przyswajalne 89,39 g, cukry 30,51 g, błonnik pokarmowy 5,61 g

zupa mleczna z białym ryżem 270 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

mleko1l.-karton 250 ml, ryż 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1/

kielbasa piwna 50 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

742 kcal
białko ogółem 44,43 g, błonnik pokarmowy 8,17 g, cukry 11,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,64 g, sól 4,26 g, tłuszcz 9,5 g, węglowodany ogółem 127,52 g, węglowodany przyswajalne 94,73 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Schab pieczony ze śliwką 120 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

papryka mielona sztuki 5 g, schab b/k 130 g, jarzynka 200g 5 g, czosnek mielony 5 g, śliwka suszona 0,01 szt.

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 wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

696 kcal
białko ogółem 28,55 g, błonnik pokarmowy 4,19 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,33 g, sól 1,95 g, tłuszcz 25,58 g, węglowodany ogółem 88,09 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

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 50 g

serek homogenizowany 150 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 150 g 150 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2396 kcal, białko ogółem 102,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,92 g, sól 8,32 g, tłuszcz 60,82 g, węglowodany ogółem 369,99 g, węglowodany przyswajalne 243,99 g, cukry 51,97 g, błonnik pokarmowy 20,97 g.

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

Śniadanie

741 kcal
białko ogółem 29,77 g, błonnik pokarmowy 8,97 g, cukry 16,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,87 g, sól 2,44 g, tłuszcz 24,26 g, węglowodany ogółem 103,65 g, węglowodany przyswajalne 53,1 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

kielbasa piwna /Alergeny: 1/

kielbasa piwna 50 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 50 g

pomidor

pomidor 60 g

roszponka

roszponka 25 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

60 kcal
białko ogółem 1,1 g, błonnik pokarmowy 3 g, cukry 9 g, tłuszcz 0,5 g, węglowodany ogółem 15 g

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

717 kcal
białko ogółem 43,48 g, błonnik pokarmowy 8,11 g, cukry 8,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, sól 1,89 g, tłuszcz 10,63 g, węglowodany ogółem 118,39 g, węglowodany przyswajalne 96,03 g

Dietetyczna zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g gotowanie

tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,9,7,10/

zacierka 20 g, marchew 30 g, seler 15 g, pietruszka nać 1,9998 g, ziemniaki 50 g, mąka pszenna 5 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka korzeń kg 15 g, woda wodociągowa 500 ml

Schab w sosie koperkowym 145 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

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

schab b/k 130 g, jarzynka 200g 1 g, pieprz sztuki 1 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 1 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

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 wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

52 kcal
białko ogółem 0,9 g, błonnik pokarmowy 2,22 g, cukry 8,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,06 g, sól 0,08 g, tłuszcz 0,27 g, węglowodany ogółem 12,33 g, węglowodany przyswajalne 5,52 g

Zółte smoothie z cytryną, mango i pomarańczą 250 ml /Alergeny: 7/

cytryna 15 g, pomarańcze 25 g, mango mrożone 30 g, marchew 40 g, woda wodociągowa 100 ml

Kolacja

499 kcal
białko ogółem 33,99 g, błonnik pokarmowy 9,08 g, cukry 2,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,94 g, sól 1,52 g, tłuszcz 16,39 g, węglowodany ogółem 68,33 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

południca miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

południca miodowa 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 70 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2069 kcal, białko ogółem 109,24 g, błonnik pokarmowy 31,38 g, cukry 44,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,56 g, sól 5,93 g, tłuszcz 52,05 g, węglowodany ogółem 317,7 g, węglowodany przyswajalne 205,48 g,