

JADŁOSPIS NA 2025-10-13 (poniedziałek)

dieta podstawowa

Śniadanie

745 kcal
białko ogółem 28,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, sól 3,84 g, tłuszcz 25,35 g, węglowodany ogółem 101,39 g, węglowodany przyswajalne 87,01 g, cukry 19,05 g, błonnik pokarmowy 4,13 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 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

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

rukola sałata
rukola sałata 25,0005 g

rzodkiewka
rzodkiewka 24,99985 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 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

847 kcal
białko ogółem 39,61 g, błonnik pokarmowy 11,16 g, cukry 22,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,75 g, sól 1,66 g, tłuszcz 26,03 g, węglowodany ogółem 120,35 g, węglowodany przyswajalne 84,25 g

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,5,10,11,13/
kapusta kiszona 25 g, ziemniaki 50 g, biodrówka 20 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g

Udko z kurczaka po cygańsku 180 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,13/
ćwiartki z kurczaka 130 g, olej rzepakowy 10 ml, Przyprawa do kurczaka 1 g, papryka mielona sztuki 1 g, passata pomidorowa 10 g, pieprz sztuki 1 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, cebula 15 g

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/
kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

kompot cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

516 kcal
białko ogółem 17,48 g, błonnik pokarmowy 0,82 g, cukry 3,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,44 g, sól 3,3 g, tłuszcz 22 g, węglowodany ogółem 62,61 g, węglowodany przyswajalne 58,61 g

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

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 40 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2168 kcal, białko ogółem 86,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 45,16 g, sól 8,8 g, tłuszcz 73,88 g, węglowodany ogółem 299,35 g, węglowodany przyswajalne 229,87 g, cukry 53,66 g, błonnik pokarmowy 19,11 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

801 kcal
białko ogółem 33,85 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,12 g, sól 3,81 g, tłuszcz 26,14 g, węglowodany ogółem 108,83 g, węglowodany przyswajalne 91,81 g, cukry 18,71 g, błonnik pokarmowy 7,13 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

pomidor
pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

109 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 9 g, węglowodany ogółem 21,39 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 30 g

Obiad

969 kcal
białko ogółem 45,3 g, błonnik pokarmowy 11,34 g, cukry 21,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,17 g, sól 1,78 g, tłuszcz 29,19 g, węglowodany ogółem 136,51 g, węglowodany przyswajalne 101,29 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabelian 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 1 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

571 kcal
białko ogółem 23,43 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 1,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,58 g, sól 3,26 g, tłuszcz 22,72 g, węglowodany ogółem 68,97 g, węglowodany przyswajalne 61,67 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

paszтет wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
paszтет wieprz. pieczony 40 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2450 kcal, białko ogółem 105,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 51,98 g, sól 8,86 g, tłuszcz 87,05 g, węglowodany ogółem 335,7 g, węglowodany przyswajalne 254,77 g, cukry 41,29 g, błonnik pokarmowy 24,87 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

741 kcal
białko ogółem 33,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,74 g, sól 3,81 g, tłuszcz 19,54 g, węglowodany ogółem 108,77 g, węglowodany przyswajalne 91,75 g, cukry 18,66 g, błonnik pokarmowy 7,13 g

zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/
mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

pomidor
pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

109 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 2,28 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,01 g, tłuszcz 9 g, węglowodany ogółem 21,39 g

chrupki /Alergeny: 1/
chrupki 30 g

Obiad

837 kcal
białko ogółem 45,03 g, błonnik pokarmowy 13,71 g, cukry 24,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g, sól 1,9 g, tłuszcz 13,22 g, węglowodany ogółem 142,16 g, węglowodany przyswajalne 104,62 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabelian 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Duszony filet z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/
Filet z p/ kurczaka kg 130 g, mąka pszenna 10 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, marchew 20 g, seler 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, pietruszka nać 10,0002 g, śmietana 12% tł. 15 g, olej rzepakowy 5 ml

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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/
cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 18,87 g, błonnik pokarmowy 5,52 g, cukry 9,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,04 g, sól 2,7 g, tłuszcz 10,12 g, węglowodany ogółem 74,85 g, węglowodany przyswajalne 61,61 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/
chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

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

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/
szynkowa 50 g

mus warzywny
mus warzywny 100 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Suma posiłków: 2152 kcal, białko ogółem 100,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,79 g, sól 8,42 g, tłuszcz 51,88 g, węglowodany ogółem 347,17 g, węglowodany przyswajalne 257,98 g, cukry 52,27 g, błonnik pokarmowy 28,64 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

578 kcal
białko ogółem 24,23 g, błonnik pokarmowy 9,59 g, cukry 7,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, sól 3,08 g, tłuszcz 20,34 g, węglowodany ogółem 77,57 g, węglowodany przyswajalne 59,29 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

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

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

pomidor
pomidor 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 25,00008 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

Obiad

903 kcal
białko ogółem 46,15 g, błonnik pokarmowy 11,89
g, cukry 11,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone
10,12 g, sól 1,67 g, tłuszcz 27,53 g,
węglowodany ogółem 122,89 g, węglowodany
przyswajalne 96,85 g

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań 300 ml gotowanie
tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki
100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny:
1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

Surówka z kalarepy 120 g /Alergeny: 7,1,3,5,6,9,10,11,13/

kalarepa 99,9999 g, marchew 15 g, jabłka 15 g, Jogurt naturalny 8,333 g, cytryna 1 g, pieprz sztuki 1 g

Kompot cytrynowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 300 ml, cytryna 50 g

Podwieczorek

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

Kolacja

538 kcal
białko ogółem 23,55 g, błonnik pokarmowy 7,96
g, cukry 1,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone
26,62 g, sól 2,76 g, tłuszcz 22,96 g,
węglowodany ogółem 62,61 g, węglowodany
przyswajalne 52,67 g

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

144 kcal
białko ogółem 5,15 g, błonnik pokarmowy 2,86 g,
cukry 0,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,8
g, sól 0,61 g, tłuszcz 5,06 g, węglowodany
ogółem 20,53 g, węglowodany przyswajalne
16,95 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 40 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

kiełbasa krakowka parzona 10 g

Papryka czerwona kg

Papryka czerwona kg 15 g

Suma posiłków: 2309 kcal, białko ogółem 102,49 g, błonnik pokarmowy 38,27 g, cukry 46,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 50,69 g, sól 8,29 g, tłuszcz 76,39 g, węglowodany ogółem 316,09 g, węglowodany przyswajalne 225,76 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

801 kcal
białko ogółem 33,85 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 14,12 g, sól 3,81 g, tłuszcz 26,14 g,
węglowodany ogółem 108,83 g, węglowodany
przyswajalne 91,81 g, cukry 18,71 g, błonnik
pokarmowy 7,13 g

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

mleko1l.-karton 230 ml, Płatki owsiane 500 g 20 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

połędwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

109 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 2,28 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 9 g, węglowodany ogółem 21,39 g

Obiad

969 kcal
białko ogółem 45,3 g, błonnik pokarmowy 11,34 g,
cukry 21,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,17 g,
sól 1,78 g, tłuszcz 29,19 g, węglowodany ogółem 136,51 g,
węglowodany przyswajalne 101,29 g

chrupki /Alergeny: 1/

chrupki 30 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 1 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

571 kcal
białko ogółem 23,43 g, błonnik pokarmowy 4,12 g,
cukry 1,57 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,58 g,
sól 3,26 g, tłuszcz 22,72 g, węglowodany ogółem 68,97 g,
węglowodany przyswajalne 61,67 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2450 kcal, białko ogółem 105,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 51,98 g, sól 8,86 g, tłuszcz 87,05 g, węglowodany ogółem 335,7 g, węglowodany przyswajalne 254,77 g, cukry 41,29 g, błonnik pokarmowy 24,87 g.

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

Śniadanie

541 kcal
białko ogółem 24,19 g, błonnik pokarmowy 9,59 g,
cukry 7,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,41 g,
sól 3,08 g, tłuszcz 16,21 g, węglowodany ogółem 77,53 g,
węglowodany przyswajalne 59,25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

połudwica sopocka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

pomidor

pomidor 60 g

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

kawa anadol 25,00008 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

109 kcal
białko ogółem 2,67 g, błonnik pokarmowy 2,28 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,11 g, sól 0,01 g,
tłuszcz 9 g, węglowodany ogółem 21,39 g

Obiad

969 kcal
białko ogółem 45,3 g, błonnik pokarmowy 11,34 g,
cukry 21,01 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,17 g,
sól 1,78 g, tłuszcz 29,19 g, węglowodany ogółem 136,51 g,
węglowodany przyswajalne 101,29 g

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, zabielań 300 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10,5,11,13/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 15 g, seler 15 g, ziemniaki 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 3 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczona karkówka duszona w sosie własnym 140 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

karkówka 130 g, mąka pszenna 10 g, jarzynka 200g 1 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 cytrynowy 250 ml gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

cytryna 80 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 10 g

Kolacja

501 kcal

białko ogółem 23,51 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, cukry 1,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,88 g, sól 2,76 g, tłuszcz 18,83 g, węglowodany ogółem 62,57 g, węglowodany przyswajalne 52,63 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynkowa /Alergeny: 1,3,6,7,10/

szynkowa 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2120 kcal, białko ogółem 95,67 g, błonnik pokarmowy 31,17 g, cukry 29,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 43,57 g, sól 7,63 g, tłuszcz 73,23 g, węglowodany ogółem 298 g, węglowodany przyswajalne 213,17 g,