

JADŁOSPIS NA 2025-10-26 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

577 kcal
białko ogółem 21,19 g, błonnik pokarmowy 1,61 g, cukry 7,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,44 g, sól 3,63 g, tłuszcz 22,77 g, węglowodany ogółem 72,08 g, węglowodany przyswajalne 59,36 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

jaja kurcze /Alergeny: 3/

jaja kurcze 55 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

770 kcal
białko ogółem 48,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,33 g, tłuszcz 20,36 g, węglowodany przyswajalne 85,02 g, błonnik pokarmowy 7,63 g, cukry 7,82 g, sól 1,35 g, węglowodany ogółem 104,28 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Kotlet de'volaille 180 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,9,10,11,7,3/

Przyprawa do kurczaka 1 g, Serek topiony 100g/ szt. 10 g, Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Bułka tarta 500 g 10 g, mąka pszenna 10 g, jaja kurcze 15 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

surówka wiosenna 120 g /Alergeny: 1,10,11/

szczypior-pęczek 5,0001 g, kapusta pekińska 120 g, Papryka czerwona kg 20 g, kukurydza konserwowa 0 g, rzodkiewka 14,99945 g, olej rzepakowy 5 ml, ogórek św. 20 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

567 kcal
białko ogółem 24,65 g, błonnik pokarmowy 0,94 g, cukry 2,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,93 g, sól 3,29 g, tłuszcz 25,91 g, węglowodany ogółem 58,56 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

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

szynka w siatce 50 g

ser salami /Alergeny: 7/

ser salami 50 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1959 kcal, białko ogółem 95,03 g, błonnik pokarmowy 12,08 g, cukry 27,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,72 g, sól 8,27 g, tłuszcz 69,24 g, węglowodany ogółem 246,12 g, węglowodany przyswajalne 201,19 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

625 kcal
białko ogółem 26,51 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 6,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, sól 3,57 g, tłuszcz 23 g, węglowodany ogółem 78,41 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

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

połędwica sopocka 50 g

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

734 kcal
białko ogółem 47,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, tłuszcz 13,25 g, węglowodany przyswajalne 82,96 g, błonnik pokarmowy 8,9 g, cukry 17,18 g, sól 2,31 g, węglowodany ogółem 115,18 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 18,2 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 16,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, sól 2,9 g, tłuszcz 15,63 g, węglowodany ogółem 81,52 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

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

szynka w siatce 50 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1944 kcal, białko ogółem 93,04 g, błonnik pokarmowy 19,95 g, cukry 49,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,61 g, sól 8,78 g, tłuszcz 52,08 g, węglowodany ogółem 286,31 g, węglowodany przyswajalne 205,22 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

579 kcal
białko ogółem 25 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 10,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,19 g, sól 4,34 g, tłuszcz 17,15 g, węglowodany ogółem 81,65 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

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

połędwica sopocka 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

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

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

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g,
węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

734 kcal
białko ogółem 47,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, tłuszcz 13,25 g, węglowodany przyswajalne 82,96 g, błonnik pokarmowy 8,9 g, cukry 17,18 g, sól 2,31 g, węglowodany ogółem 115,18 g

banan
banan 120 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

480 kcal
białko ogółem 18,14 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 16,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,69 g, sól 2,9 g, tłuszcz 9,03 g, węglowodany ogółem 81,46 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

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1909 kcal, białko ogółem 92,07 g, błonnik pokarmowy 20,09 g, cukry 66,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,33 g, sól 9,55 g, tłuszcz 39,79 g, węglowodany ogółem 306,49 g, węglowodany przyswajalne 230,96 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

532 kcal
białko ogółem 26,57 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 6,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,09 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,64 g, węglowodany ogółem 71,99 g, węglowodany przyswajalne 53,33 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połudwica sopocka 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

809 kcal
białko ogółem 53,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, tłuszcz 17,18 g, węglowodany przyswajalne 93,61 g, błonnik pokarmowy 7,73 g, cukry 9,05 g, sól 1,62 g, węglowodany ogółem 119,86 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylija 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik łuskany 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g, cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17 g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne 8,91 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 30,66 g, błonnik pokarmowy 8,08 g, cukry 0,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,73 g, sól 2,75 g, tłuszcz 20,27 g, węglowodany ogółem 58,5 g, węglowodany przyswajalne 50,81 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 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

ser salami /Alergeny: 7/

ser salami 50 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja II

125 kcal
białko ogółem 6,11 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,61 g, sól 0,53 g, tłuszcz 4,65 g, węglowodany ogółem 15,61 g, węglowodany przyswajalne 13,44 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 4 g

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

szynkowa 20 g

rukola sałata

rukola sałata 15 g

Suma posiłków: 2099 kcal, białko ogółem 119,81 g, błonnik pokarmowy 32,25 g, cukry 34,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, sól 9,56 g, tłuszcz 59,6 g, węglowodany ogółem 289,7 g, węglowodany przyswajalne 220,1 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

625 kcal
białko ogółem 26,51 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 6,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,43 g, sól 3,57 g, tłuszcz 23 g, węglowodany ogółem 78,41 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

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

połędwica sopocka 50 g

Jajko kurze gotowane 50 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

97 kcal
białko ogółem 1 g, błonnik pokarmowy 1,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,3 g, sól 0 g, tłuszcz 0,3 g, węglowodany ogółem 23,5 g, węglowodany przyswajalne 21,8 g, cukry 19,2 g

banan

banan 100 g

Obiad

734 kcal
białko ogółem 47,73 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, tłuszcz 13,25 g, węglowodany przyswajalne 82,96 g, błonnik pokarmowy 8,9 g, cukry 17,18 g, sól 2,31 g, węglowodany ogółem 115,18 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

Ziemniaki puree 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

ziemniaki 250 g, mleko1l.-karton 10 ml, sól 0,1 g

Marchewka oprószana 110 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1/

Marchew mrożona 100 g, masło 200 g 5 g, mąka pszenna 5 g, cukier 1 g, sól 1 g

Kompot wiśniowy dosładzany cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 18,2 g, błonnik pokarmowy 4,24 g, cukry 16,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,07 g, sól 2,9 g, tłuszcz 15,63 g, węglowodany ogółem 81,52 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

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

szynka w siatce 50 g

miód porcyjny-20g

miód porcyjny-20g 20 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1996 kcal, białko ogółem 93,44 g, błonnik pokarmowy 19,75 g, cukry 59,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,89 g, sól 8,78 g, tłuszcz 52,18 g, węglowodany ogółem 298,61 g, węglowodany przyswajalne 227,02 g.

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

Śniadanie

532 kcal
białko ogółem 26,57 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 6,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,09 g, sól 3,07 g, tłuszcz 16,64 g, węglowodany ogółem 71,99 g, węglowodany przyswajalne 53,33 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

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

połudwica sopocka 50 g

jaja kurze /Alergeny: 3/

jaja kurze 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

45 kcal
białko ogółem 0,6 g, błonnik pokarmowy 1,9 g, cukry 9,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,02 g, tłuszcz 0,2 g, węglowodany ogółem 11,2 g

mandarynka kg

mandarynka kg 100 g

Obiad

809 kcal
białko ogółem 53,23 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,58 g, tłuszcz 17,18 g, węglowodany przyswajalne 93,61 g, błonnik pokarmowy 7,73 g, cukry 9,05 g, sól 1,62 g, węglowodany ogółem 119,86 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 0,01 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,7,3,6/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, Przyprawa do kurczaka 1 g, śmietana 12% tł. 15 g, jaja kurze 10 g, pomidory suszone 15 g, Bułka tarta 500 g 15 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

sałatka wiosenna 100 g /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11,12/

ogórek św. 30 g, rzodkiewka 14,99945 g, szczypior-pęczek 5,0001 g, ser sałatkowy 15 g, olej rzepakowy 2 ml, bazylia 1 g, oregano 1 g, sałata lodowa 35 g, słonecznik tuskany 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

Podwieczorek

59 kcal
białko ogółem 2,64 g, błonnik pokarmowy 3,63 g,
cukry 8,58 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,17
g, sól 1,59 g, tłuszcz 0,66 g, węglowodany
ogółem 12,54 g, węglowodany przyswajalne
8,91 g

Kolacja

529 kcal
białko ogółem 30,66 g, błonnik pokarmowy 8,08
g, cukry 0,91 g, kwasy tłuszczowe nasycone
4,73 g, sól 2,75 g, tłuszcz 20,27 g, węglowodany
ogółem 58,5 g, węglowodany przyswajalne
50,81 g

sok pomidorowy /Alergeny: 9/

sok pomidorowy 330 ml

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 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

ser salami /Alergeny: 7/

ser salami 50 g

rukola sałata

rukola sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1974 kcal, białko ogółem 113,7 g, błonnik pokarmowy 30,09 g, cukry 33,94 g, kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, sól 9,03 g, tłuszcz 54,95 g, węglowodany ogółem 274,09 g, węglowodany przyswajalne 206,66 g.