

# JADŁOSPIS NA 2025-12-07 (niedziela)

## dieta podstawowa

### Śniadanie

569 kcal  
białko ogółem 27,55 g, błonnik pokarmowy 3,07 g, cukry 6,09 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,04 g, sól 2,85 g, tłuszcz 19,25 g, węglowodany ogółem 71,57 g, węglowodany przyswajalne 55,25 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 35 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

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

693 kcal  
białko ogółem 39,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,64 g, sól 1,16 g, tłuszcz 17,71 g, błonnik pokarmowy 10,32 g, cukry 18,11 g, węglowodany ogółem 100,88 g, węglowodany przyswajalne 74,51 g

Duszony filec z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/

Filec 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 0,01 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

Kompot wiśniowy dosładzony cukrem 250 ml

wiśnie mrożone 50 g, cukier 3 g

### Kolacja

670 kcal  
białko ogółem 22,58 g, błonnik pokarmowy 3,86 g, cukry 2,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,12 g, sól 2,92 g, tłuszcz 23,86 g, węglowodany ogółem 91,52 g, węglowodany przyswajalne 71,61 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 108 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 35 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1938 kcal, białko ogółem 89,99 g, błonnik pokarmowy 17,25 g, cukry 27,46 g, kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, sól 6,93 g, tłuszcz 60,82 g, węglowodany ogółem 265,37 g, węglowodany przyswajalne 201,37 g.

## dieta łatwostrawna

### Śniadanie

628 kcal  
białko ogółem 31,97 g, błonnik pokarmowy 4,66 g, cukry 6,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, sól 3 g, tłuszcz 19,77 g, węglowodany ogółem 80,8 g, węglowodany przyswajalne 62,57 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

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

816 kcal  
białko ogółem 47,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, tłuszcz 20,64 g, węglowodany przyswajalne 94,79 g, błonnik pokarmowy 12,13 g, cukry 16,96 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 119,07 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

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 0,01 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

640 kcal  
białko ogółem 25,37 g, błonnik pokarmowy 4,3 g, cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,12 g, sól 2,5 g, tłuszcz 23,93 g, węglowodany ogółem 80,71 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

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2090 kcal, białko ogółem 104,59 g, błonnik pokarmowy 21,09 g, cukry 25,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,74 g, sól 6,75 g, tłuszcz 64,34 g, węglowodany ogółem 281,98 g, węglowodany przyswajalne 217,23 g.

## dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Śniadanie

568 kcal  
białko ogółem 31,91 g, błonnik pokarmowy 4,66 g, cukry 6,72 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,77 g, sól 3 g, tłuszcz 13,17 g, węglowodany ogółem 80,74 g, węglowodany przyswajalne 62,51 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

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 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

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

816 kcal  
białko ogółem 47,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, tłuszcz 20,64 g, węglowodany przyswajalne 94,79 g, błonnik pokarmowy 12,13 g, cukry 16,96 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 119,07 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

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 0,01 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

## Kolacja

492 kcal  
białko ogółem 17,41 g, błonnik pokarmowy 4,3 g, cukry 16,15 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,24 g, sól 2,4 g, tłuszcz 10,33 g, węglowodany ogółem 82,25 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

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
balleroni z indykiem 50 g

miód porcyjny-20g  
miód porcyjny-20g 20 g

roszponka  
roszponka 20 g

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

Suma posiłków: 1882 kcal, białko ogółem 96,57 g, błonnik pokarmowy 21,09 g, cukry 40,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 15,48 g, sól 6,65 g, tłuszcz 44,14 g, węglowodany ogółem 283,46 g, węglowodany przyswajalne 217,11 g.

## dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Śniadanie

551 kcal  
białko ogółem 31,86 g, błonnik pokarmowy 8,13 g, cukry 4,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g, sól 2,49 g, tłuszcz 15,81 g, węglowodany ogółem 72,32 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 10 g

szynka w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/  
szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/  
twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata  
sałata 25,0005 g

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

### Drugie śniadanie

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g, tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

### Obiad

816 kcal  
białko ogółem 47,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, tłuszcz 20,64 g, węglowodany przyswajalne 94,79 g, błonnik pokarmowy 12,13 g, cukry 16,96 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 119,07 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

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 0,01 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Podwieczorek

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka  
jabłka 120 g

### Kolacja

503 kcal  
białko ogółem 34,36 g, błonnik pokarmowy 8,25 g, cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g, sól 2,11 g, tłuszcz 17,94 g, węglowodany ogółem 64,26 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 120 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 10 g  
balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/  
balleroni z indykiem 50 g  
skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/  
skyr naturalny 140g 140 g  
roszponka  
roszponka 25 g  
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/  
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

## Kolacja II

140 kcal  
białko ogółem 4,42 g, błonnik pokarmowy 2,16 g, cukry 0,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,26 g, sól 0,33 g, tłuszcz 6,65 g, węglowodany ogółem 16,42 g, węglowodany przyswajalne 13,3 g

chleb graham /Alergeny: 1/  
chleb graham 30 g  
masło 200 g /Alergeny: 7/  
masło 200 g 4 g  
pasztet /Alergeny: 1,3,6,7/  
pasztet 19,99977 g  
pomidor  
pomidor 20 g

Suma posiłków: 2201 kcal, białko ogółem 121,88 g, błonnik pokarmowy 33,55 g, cukry 61,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,08 g, sól 8,099999999999999 g, tłuszcz 61,81 g, węglowodany ogółem 316,26 g, węglowodany przyswajalne 210,71 g,

## dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

### Śniadanie

628 kcal  
białko ogółem 31,97 g, błonnik pokarmowy 4,66 g, cukry 6,77 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g, sól 3 g, tłuszcz 19,77 g, węglowodany ogółem 80,8 g, węglowodany przyswajalne 62,57 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  
Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/  
twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g  
pomidor  
pomidor 60 g  
kawa zbożowa z mlekiem 250 ml /Alergeny: 1,7/  
kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-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

816 kcal  
białko ogółem 47,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g, tłuszcz 20,64 g, węglowodany przyswajalne 94,79 g, błonnik pokarmowy 12,13 g, cukry 16,96 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 119,07 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  
Duszony fileć z kurczaka w sosie warzywnym 200 g duszenie /Alergeny: 1,9,10,11,7/  
Fileć 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 0,01 g  
Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/  
seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g, Jogurt naturalny 10 g  
kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/  
woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Kolacja

640 kcal  
białko ogółem 25,37 g, błonnik pokarmowy 4,3 g,  
cukry 1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,12 g,  
sól 2,5 g, tłuszcz 23,93 g, węglowodany ogółem  
80,71 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

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

roszponka

roszponka 20 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2090 kcal, białko ogółem 104,59 g, błonnik pokarmowy 21,09 g, cukry 25,43 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,74 g, sól 6,75 g, tłuszcz 64,34 g, węglowodany ogółem 281,98 g, węglowodany przyswajalne 217,23 g.

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

### Śniadanie

551 kcal  
białko ogółem 31,86 g, błonnik pokarmowy 8,13 g,  
cukry 4,88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,43 g,  
sól 2,49 g, tłuszcz 15,81 g, węglowodany ogółem  
72,32 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

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

szynka w siatce 50 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko 1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 25,0005 g

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

kawa anatol 25,00008 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

### Drugie śniadanie

129 kcal  
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,  
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

### Obiad

816 kcal  
białko ogółem 47,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,47 g,  
tłuszcz 20,64 g, węglowodany przyswajalne 94,79 g, błonnik pokarmowy 12,13 g,  
cukry 16,96 g, sól 1,25 g, węglowodany ogółem 119,07 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

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 0,01 g

Surówka z selera i jabłka 100 g /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

seler 120 g, jabłka 30 g, pieprz sztuki 1 g, majonez 620g 10,002 g,  
Jogurt naturalny 10 g

kompot wiśniowy bez cukru 250 ml /Alergeny: 7/

woda wodociągowa 210 ml, wiśnie mrożone 40 g

### Podwieczorek

62 kcal  
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g,  
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

### Kolacja

503 kcal  
białko ogółem 34,36 g, błonnik pokarmowy 8,25 g,  
cukry 0,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,92 g,  
sól 2,11 g, tłuszcz 17,94 g, węglowodany ogółem 64,26 g,  
węglowodany przyswajalne 50,83 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

balleroni z indykiem /Alergeny: 1,3,7,9,10/

balleroni z indykiem 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

roszponka

roszponka 25 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2061 kcal, białko ogółem 117,46 g, błonnik pokarmowy 31,39 g, cukry 60,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 18,82 g, sól 7,77 g, tłuszcz 55,16 g, węglowodany ogółem 299,84 g, węglowodany przyswajalne 197,41 g.