

dieta podstawowa

Śniadanie

576 kcal
białko ogółem 19,57 g, błonnik pokarmowy 3,37 g, cukry 7,56 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,44 g, sól 3,32 g, tłuszcz 24,92 g, węglowodany ogółem 68,97 g, węglowodany przyswajalne 54,8 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 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

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

895 kcal
białko ogółem 46,45 g, błonnik pokarmowy 16,18 g, cukry 30,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 129,37 g, węglowodany przyswajalne 94,93 g, tłuszcz 23,3 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

577 kcal
białko ogółem 21,65 g, błonnik pokarmowy 2,65 g, cukry 1,61 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,97 g, sól 2,51 g, tłuszcz 23,74 g, węglowodany ogółem 69,85 g, węglowodany przyswajalne 52,18 g

chleb żytni jasny /Alergeny: 1/

chleb żytni jasny 75,0015 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

schab pieczony 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

sałata

sałata 25,0005 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2054 kcal, białko ogółem 87,67 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, cukry 40,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,62 g, sól 7,22 g, tłuszcz 71,96 g, węglowodany ogółem 269,59 g, węglowodany przyswajalne 201,91 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

640 kcal
białko ogółem 24,22 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 6,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,55 g, sól 3,51 g, tłuszcz 25,46 g, węglowodany ogółem 78,51 g, węglowodany przyswajalne 62,49 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 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

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

895 kcal
białko ogółem 46,45 g, błonnik pokarmowy 16,18 g, cukry 30,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 129,37 g, węglowodany przyswajalne 94,93 g, tłuszcz 23,3 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

640 kcal
białko ogółem 26,23 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,08 g, sól 2,7 g, tłuszcz 24,27 g, węglowodany ogółem 79,31 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

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

schab pieczony 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2181 kcal, białko ogółem 96,9 g, błonnik pokarmowy 25,21 g, cukry 38,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, sól 7,6 g, tłuszcz 73,03 g, węglowodany ogółem 288,59 g, węglowodany przyswajalne 217,29 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

650 kcal
białko ogółem 31,91 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 23,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, sól 3,19 g, tłuszcz 15,5 g, węglowodany ogółem 95,44 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

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

kefir375g /Alergeny: 1,7/

kefir375g 370,00125 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

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

895 kcal
białko ogółem 46,45 g, błonnik pokarmowy 16,18 g, cukry 30,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 129,37 g, węglowodany przyswajalne 94,93 g, tłuszcz 23,3 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

511 kcal
białko ogółem 34,9 g, błonnik pokarmowy 4,05 g, cukry 0,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,19 g, sól 2,81 g, tłuszcz 15,56 g, węglowodany ogółem 69,08 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

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

schab pieczony 50 g

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2062 kcal, białko ogółem 113,26 g, błonnik pokarmowy 25,14 g, cukry 55,32 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,95 g, sól 7,39 g, tłuszcz 54,36 g, węglowodany ogółem 295,29 g, węglowodany przyswajalne 216,77 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

570 kcal
białko ogółem 24,3 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 6,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g, sól 3,01 g, tłuszcz 21,57 g, węglowodany ogółem 72,11 g, węglowodany przyswajalne 53,45 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Obiad

895 kcal
białko ogółem 46,45 g, błonnik pokarmowy 16,18 g, cukry 30,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 129,37 g, węglowodany przyswajalne 94,93 g, tłuszcz 23,3 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 35,08 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 0,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,89 g, sól 2,31 g, tłuszcz 18,29 g, węglowodany ogółem 62,98 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2152 kcal, białko ogółem 111,06 g, błonnik pokarmowy 44,29 g, cukry 57,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, sól 6,79 g, tłuszcz 65,11 g, węglowodany ogółem 300,28 g, węglowodany przyswajalne 212,12 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

640 kcal
białko ogółem 24,22 g, błonnik pokarmowy 4,91 g, cukry 6,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,55 g, sól 3,51 g, tłuszcz 25,46 g, węglowodany ogółem 78,51 g, węglowodany przyswajalne 62,49 g

chleb pszenno żytni Ciechociński /Alergeny: 1/

chleb pszenno żytni Ciechociński 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

pomidor

pomidor 60 g

sałata

sałata 25,0005 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

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

895 kcal
białko ogółem 46,45 g, błonnik pokarmowy 16,18 g, cukry 30,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 129,37 g, węglowodany przyswajalne 94,93 g, tłuszcz 23,3 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

640 kcal
białko ogółem 26,23 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 0,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,08 g, sól 2,7 g, tłuszcz 24,27 g, węglowodany ogółem 79,31 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

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

schab pieczony 50 g

serek homogenizowany 100 g /Alergeny: 6,7/

serek homogenizowany 100 g 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2181 kcal, białko ogółem 96,9 g, błonnik pokarmowy 25,21 g, cukry 38,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, sól 7,6 g, tłuszcz 73,03 g, węglowodany ogółem 288,59 g, węglowodany przyswajalne 217,29 g,

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

Śniadanie

570 kcal
białko ogółem 24,3 g, błonnik pokarmowy 8,75 g, cukry 6,37 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,85 g, sól 3,01 g, tłuszcz 21,57 g, węglowodany ogółem 72,11 g, węglowodany przyswajalne 53,45 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

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

Serek topiony 100g/ szt. 33 g

pomidor

pomidor 60 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

68 kcal
białko ogółem 0,43 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 10,8 g, tłuszcz 0,17 g, węglowodany ogółem 18,24 g

gruszka /Alergeny: 6/

gruszka 120 g

Obiad

895 kcal
białko ogółem 46,45 g, błonnik pokarmowy 16,18 g, cukry 30,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 129,37 g, węglowodany przyswajalne 94,93 g, tłuszcz 23,3 g

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

koncentrat pomidorowy szt 15 g, marchew 30 g, biodrówka 20 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, makaron 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, pietruszka nać 3 g

Duszona szynka wiep. w sosie jogurtowo - brokuł... 165 g duszenie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Szynka św. b/k 120 g, jarzynka 200g 0,1 g, Jogurt naturalny 13,889 g, koper 4,9998 g, olej rzepakowy 5 ml, mąka pszenna 10 g, Brokuł mrożony kg 20 g

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 z mrożonych owoców leśnych 250 ml /Alergeny: 7/

cukier 5 g, kompot mrożony 80 g, woda wodociągowa 250 ml

Podwieczorek

116 kcal
białko ogółem 4,8 g, błonnik pokarmowy 7,22 g, cukry 9,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g, sól 0,08 g, tłuszcz 1,78 g, węglowodany ogółem 17,58 g, węglowodany przyswajalne 12,91 g

koktajl bananowy z jogurtem nat. z dodat. otrąb 135 g /Alergeny: 7,1/

Jogurt naturalny 50 g, banan 45 g, otręby 15 g

Kolacja

503 kcal
białko ogółem 35,08 g, błonnik pokarmowy 8,3 g, cukry 0,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,89 g, sól 2,31 g, tłuszcz 18,29 g, węglowodany ogółem 62,98 g, węglowodany przyswajalne 50,83 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

skyr naturalny 140g /Alergeny: 1,7/

skyr naturalny 140g 140 g

rzodkiewka

rzodkiewka 24,99985 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2152 kcal, białko ogółem 111,06 g, błonnik pokarmowy 44,29 g, cukry 57,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, sól 6,79 g, tłuszcz 65,11 g, węglowodany ogółem 300,28 g, węglowodany przyswajalne 212,12 g,