

JADŁOSPIS NA 2025-11-29 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

628 kcal
białko ogółem 21,91 g, błonnik pokarmowy 3,67 g, cukry 7,47 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,16 g, sól 2,99 g, tłuszcz 28,57 g, węglowodany ogółem 71,99 g, węglowodany przyswajalne 56,81 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 jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 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

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

1015 kcal
białko ogółem 44,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, tłuszcz 34,75 g, węglowodany przyswajalne 105,93 g, błonnik pokarmowy 19,87 g, cukry 27,82 g, sól 1,31 g, węglowodany ogółem 143,35 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone zawijańce z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 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 malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

497 kcal
białko ogółem 15,9 g, błonnik pokarmowy 2,9 g, cukry 14,83 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,39 g, sól 2,86 g, tłuszcz 15,32 g, węglowodany ogółem 73,56 g, węglowodany przyswajalne 54,29 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

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 50 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 99,9996 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2200 kcal, białko ogółem 83,41 g, błonnik pokarmowy 29,44 g, cukry 59,12 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,06 g, sól 7,16 g, tłuszcz 79,14 g, węglowodany ogółem 303,9 g, węglowodany przyswajalne 217,03 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

680 kcal
białko ogółem 26,14 g, błonnik pokarmowy 4,89 g, cukry 6,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,25 g, sól 3,13 g, tłuszcz 29,02 g, węglowodany ogółem 79,14 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

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

szynka w siatce 50 g

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 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

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

1015 kcal
białko ogółem 44,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, tłuszcz 34,75 g, węglowodany przyswajalne 105,93 g, błonnik pokarmowy 19,87 g, cukry 27,82 g, sól 1,31 g, węglowodany ogółem 143,35 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone zawijańce z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 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 malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 20,13 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 13,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, sól 3 g, tłuszcz 15,77 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 99,9996 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2304 kcal, białko ogółem 91,87 g, błonnik pokarmowy 31,88 g, cukry 57,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,24 g, sól 7,44 g, tłuszcz 80,04 g, węglowodany ogółem 318,2 g, węglowodany przyswajalne 228,19 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

529 kcal
białko ogółem 22,35 g, błonnik pokarmowy 4,56 g, cukry 8,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,12 g, sól 3,5 g, tłuszcz 13,4 g, węglowodany ogółem 79,92 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 w siatce /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

szynka w siatce 50 g

ser kanapkowy w plastrach /Alergeny: 1,7/

ser kanapkowy w plastrach 25,0005 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

92 kcal
cukry 22 g, węglowodany ogółem 22 g

soczki b/c

soczki b/c 220 ml

Obiad

842 kcal
białko ogółem 48,81 g, kwasy tłuszczowe nasycone 2,75 g, tłuszcz 15,21 g, węglowodany przyswajalne 104,56 g, błonnik pokarmowy 18,95 g, cukry 26,16 g, sól 1,39 g, węglowodany ogółem 140,31 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Filet z kurczaka w sosie koperkowym 220 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, jarzynka 200g 0,01 g, koper 4,9998 g, mąka pszenna 10 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 malin 200 ml /Alergeny: 7/

malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

489 kcal
białko ogółem 20,07 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 13,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,1 g, sól 3 g, tłuszcz 9,17 g, węglowodany ogółem 80,65 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 99,9996 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1952 kcal, białko ogółem 91,23 g, błonnik pokarmowy 27,63 g, cukry 70,49 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,97 g, sól 7,89 g, tłuszcz 37,78 g, węglowodany ogółem 322,88 g, węglowodany przyswajalne 226,4 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

610 kcal
białko ogółem 26,22 g, błonnik pokarmowy 8,73 g, cukry 6,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, sól 2,63 g, tłuszcz 25,13 g, węglowodany ogółem 72,74 g, węglowodany przyswajalne 53,35 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 jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 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

kiwi kg

kiwi kg 100 g

Obiad

1003 kcal
białko ogółem 44,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,51 g, tłuszcz 34,75 g, węglowodany przyswajalne 105,93 g, błonnik pokarmowy 19,87 g, cukry 24,83 g, sól 1,31 g, węglowodany ogółem 140,36 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone zawijańce z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny: 1,3,5,6,8,9,10,11,7/

karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 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

490 kcal
białko ogółem 21,55 g, błonnik pokarmowy 9,15
g, cukry 1,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,91 g, sól 2,56 g, tłuszcz 16,81 g, węglowodany
ogółem 65,45 g, węglowodany przyswajalne
57,07 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/
połędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 100 g

sałata
sałata 20,0004 g

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

Kolacja II

138 kcal
białko ogółem 4,12 g, błonnik pokarmowy 2,2 g,
cukry 0,31 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3 g,
sól 0,71 g, tłuszcz 6,45 g, węglowodany ogółem
16,42 g, węglowodany przyswajalne 12,72 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 30 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 4 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 20,0002 g

sałata
sałata 20,0004 g

Suma posiłków: 2387 kcal, białko ogółem 99,8 g, błonnik pokarmowy 45,92 g, cukry 58,55 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,97 g, sól 7,38 g, tłuszcz 83,64 g, węglowodany ogółem 327,46 g, węglowodany przyswajalne 229,07 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

680 kcal
białko ogółem 26,14 g, błonnik pokarmowy 4,89
g, cukry 6,53 g, kwasy tłuszczowe nasycone
11,25 g, sól 3,13 g, tłuszcz 29,02 g,
węglowodany ogółem 79,14 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

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

Pasta jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/
jaja kurze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 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

kiwi kg
kiwi kg 100 g

Obiad

1015 kcal
białko ogółem 44,5 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 9,51 g, tłuszcz 34,75 g,
węglowodany przyswajalne 105,93 g, błonnik
pokarmowy 19,87 g, cukry 27,82 g, sól 1,31 g,
węglowodany ogółem 143,35 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/
skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g,
jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron
20 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone zawijańce z karkówki z warzywami 185 g pieczenie /Alergeny:
1,3,5,6,8,9,10,11,7/
karkówka 100 g, marchew 10 g, cukinia 15 g, pietruszka korzeń kg 15 g, olej rzepakowy 2 ml, mąka
pszenna 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, jarzynka 200g 0,01 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 malin 200 ml /Alergeny: 7/
malina mrożona 80 g, cukier 3 g, woda wodociągowa 250 ml

Kolacja

549 kcal
białko ogółem 20,13 g, błonnik pokarmowy 4,12 g, cukry 13,89 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,48 g, sól 3 g, tłuszcz 15,77 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

połędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

połędwica z indyka 50 g

jogurt owocowy 120g /Alergeny: 7/

jogurt owocowy 120g 99,9996 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2304 kcal, białko ogółem 91,87 g, błonnik pokarmowy 31,88 g, cukry 57,24 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,24 g, sól 7,44 g, tłuszcz 80,04 g, węglowodany ogółem 318,2 g, węglowodany przyswajalne 228,19 g,

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

Śniadanie

610 kcal
białko ogółem 26,22 g, błonnik pokarmowy 8,73 g, cukry 6,26 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,55 g, sól 2,63 g, tłuszcz 25,13 g, węglowodany ogółem 72,74 g, węglowodany przyswajalne 53,35 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 jajeczna 55 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 3,10,1,5,6,9,11,13/

jaja kurcze 50 g, majonez 620g 10,002 g, koper 3 g, pieprz sztuki 1 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

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

930 kcal
białko ogółem 46,33 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,68 g, tłuszcz 29,26 g, węglowodany przyswajalne 97,48 g, błonnik pokarmowy 17,97 g, cukry 23,45 g, sól 2,71 g, węglowodany ogółem 134,58 g

Zupa selerowa z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

skrzydełka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 50 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 50 g, jarzynka 200g 1 g, bulion kostka 1 g, mąka pszenna 5 g, ziemniaki 50 g, śmietana 12% tł. 10 g, makaron 20 g, pieprz sztuki 1 g

Pieczone udko kurczące w ziołach 150 g pieczenie /Alergeny: 1,9,10,11,3,5,6,8,7/

ćwiartki z kurczaka 150 g, Przyprawa do kurczaka 3 g, papryka mielona sztuki 5 g, jarzynka 200g 0,01 g, czosnek mielony 2 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 malinowy bez cukru 200 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7/

woda 200 ml, malina mrożona 80 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

sok warzywny /Alergeny: 6,10/

sok warzywny 330 ml

Kolacja

490 kcal
białko ogółem 21,55 g, błonnik pokarmowy 9,15 g, cukry 1,65 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,91 g, sól 2,56 g, tłuszcz 16,81 g, węglowodany ogółem 65,45 g, węglowodany przyswajalne 57,07 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

polędwica z indyka /Alergeny: 1,6,7,9/

polędwica z indyka 50 g

Jogurt naturalny /Alergeny: 7/

Jogurt naturalny 100 g

sałata

sałata 20,0004 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 2176 kcal, białko ogółem 97,51 g, błonnik pokarmowy 41,82 g, cukry 56,86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,14 g, sól 8,07 g, tłuszcz 71,7 g, węglowodany ogółem 305,26 g, węglowodany przyswajalne 207,9 g,