

Jadłospis z dnia: 2024-10-04

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA Z ŁOSOSIA 50 G /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; gorczyca/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- RUKOLA 10 G
- PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/



Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KLUSKI MAZURSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
- KAPUSTA KISZONA Z PAPRYKĄ GOTOWANA 150 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

- TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2236 kcal

BIAŁKO 90,02 g; WĘGLOWODANY 308,98 g; Cukry proste 49,01 g; TŁUSZCZE 76,31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,44 g; BŁONNIK 28,68 g; Sól 5,82 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- RUKOLA 10 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2035 kcal

BIAŁKO 97,08 g; WĘGLOWODANY 272,44 g; Cukry proste 58,56 g; TŁUSZCZE 67,07 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 37,20 g; BŁONNIK 27,73 g; Sól 5,00 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G
- RUKOLA 10 G
- CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ b/c 100 G
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)
- JABŁKO 250 G

Podwieczorek

- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

Kolacja

- TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 300 ML
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2026 kcal

BIAŁKO 124,45 g; WĘGLOWODANY 268,00 g; Cukry proste 51,29 g; TŁUSZCZE 57,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,47 g; BŁONNIK 36,98 g; Sól 9,38 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- RUKOLA 10 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2206 kcal

BIAŁKO 110,09 g; WĘGLOWODANY 279,48 g; Cukry proste 39,28 g; TŁUSZCZE 79,38 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 31,69 g; BŁONNIK 21,44 g; Sól 4,25 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

- OWSIANKA Z BRZOSKWINIĄ 250 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- POMIDOR 70 G
- RUKOLA 10 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- SOK POMIDOROWY 300 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2252 kcal

BIAŁKO 126,22 g; WĘGLOWODANY 323,57 g; Cukry proste 75,87 g; TŁUSZCZE 57,67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 15,95 g; BŁONNIK 34,76 g; Sól 5,90 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- RUKOLA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2435 kcal

BIAŁKO 150,28 g; WĘGLOWODANY 283,55 g; Cukry proste 66,13 g; TŁUSZCZE 83,12 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 42,03 g; BŁONNIK 28,56 g; Sól 5,09 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- JABŁKO 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2213 kcal

BIAŁKO 118,51 g; WĘGLOWODANY 288,61 g; Cukry proste 62,21 g; TŁUSZCZE 70,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,34 g; BŁONNIK 30,93 g; Sól 3,37 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- HERBATA 200 G

Kolacja

- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 705 kcal

BIAŁKO 19,44 g; WĘGLOWODANY 138,60 g; Cukry proste 3,51 g; TŁUSZCZE 7,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Śniadanie

- OWSIANKA Z BRZOSKWINIĄ 250 G (G) /alergeny: gluten; soja/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- RUKOLA 10 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2349 kcal

BIAŁKO 52,98 g; WĘGLOWODANY 404,46 g; Cukry proste 86,55 g; TŁUSZCZE 66,47 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 27,68 g; BŁONNIK 42,93 g; Sól 3,99 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- RUKOLA 10 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2268 kcal

BIAŁKO 138,98 g; WĘGLOWODANY 292,26 g; Cukry proste 70,47 g; TŁUSZCZE 65,93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 23,01 g; BŁONNIK 29,10 g; Sól 4,01 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2516 kcal

BIAŁKO 147,31 g; WĘGLOWODANY 293,44 g; Cukry proste 75,36 g; TŁUSZCZE 89,42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,69 g; BŁONNIK 31,14 g; Sól 4,27 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

- KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)
- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB NA DIETĘ PŁYNNĄ 60 G (G)
- GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- RYŻOWA spec. 400 ML (G)
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 1891 kcal

BIAŁKO 100,61 g; WĘGLOWODANY 223,86 g; Cukry proste 135,94 g; TŁUSZCZE 66,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,01 g; BŁONNIK 6,47 g; Sól 2,00 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- POLĘDWICA DROBOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- JARZYNOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2353 kcal

BIAŁKO 130,29 g; WĘGLOWODANY 291,80 g; Cukry proste 74,50 g; TŁUSZCZE 79,46 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,71 g; BŁONNIK 30,49 g; Sól 4,97 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)
- RUKOLA 10 G
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- SAŁATA 15 G
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2050 kcal

BIAŁKO 115,16 g; WĘGLOWODANY 299,20 g; Cukry proste 76,26 g; TŁUSZCZE 49,26 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 22,17 g; BŁONNIK 30,35 g; Sól 4,58 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- RUKOLA 10 G
- POMIDOR 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- KLUSKI MAZURSKIE JARSKIE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja/
- KAPUSTA KISZONA Z PAPRYKĄ GOTOWANA 150 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G (P) /alergeny: seler/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2374 kcal

BIAŁKO 69,28 g; WĘGLOWODANY 364,73 g; Cukry proste 70,96 g; TŁUSZCZE 78,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,82 g; BŁONNIK 38,92 g; Sól 4,09 g