

Jadłospis z dnia: 2024-10-23

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASZTET Z KURCZAKA 70 G /alergeny: gluten; soja; seler/

POWIDŁA 25 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SAŁATA 15 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃ. I MIĘS. 350G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/



## Kolacja

KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

OGÓREK KISZONY 70 G

MIÓD 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

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: 2280 kcal

BIAŁKO 106,80 g; WĘGLOWODANY 302,80 g; Cukry proste 69,40 g; TŁUSZCZE 73,80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,84 g; BŁONNIK 22,39 g; Sól 6,38 g

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ROLADKA DROBIOWA Z WARZYWAMI 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2191 kcal

BIAŁKO 105,66 g; WĘGLOWODANY 323,67 g; Cukry proste 73,34 g; TŁUSZCZE 58,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,62 g; BŁONNIK 27,81 g; Sól 5,48 g

## DIETA CUKRZYCOWA

### Śniadanie

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SAŁATA 15 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

GRUSZKA 220 G

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

### Obiad

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOLOŃ. I MIĘS. 350G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

### Podwieczorek

CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy/

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SAŁATKA Z KASZĄ BULGUR I SEREM FETA 200G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler; gorczyca; sezam/

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2029 kcal

BIAŁKO 107,55 g; WĘGLOWODANY 275,56 g; Cukry proste 45,21 g; TŁUSZCZE 60,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,20 g; BŁONNIK 31,59 g; Sól 6,52 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

### Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2150 kcal

BIAŁKO 102,96 g; WĘGLOWODANY 303,65 g; Cukry proste 66,97 g; TŁUSZCZE 65,54 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 27,00 g; BŁONNIK 21,81 g; Sól 3,64 g

**Dieta: BEZMLECZNA**

**Śniadanie**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/  
POWIDŁA 25 G  
SAŁATA 15 G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G

**Obiad**

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)  
ROLADKA DROBIOWA Z WARZYWAMI 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja/  
MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
JABŁKO GOTOWANE 250 G (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

**Kolacja**

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
POMIDOR 70 G  
MIÓD 25 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

**Cały dzień**

Kaloryczność: 2247 kcal

BIAŁKO 83,06 g; WĘGLOWODANY 397,43 g; Cukry proste 107,08 g; TŁUSZCZE 42,19 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 11,31 g; BŁONNIK 32,12 g; Sól 5,06 g

## Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

POWIDŁA 25 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ROLADKA DROBIOWA Z WARZYWAMI 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Podwieczorek

SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2344 kcal

BIAŁKO 131,62 g; WĘGLOWODANY 316,90 g; Cukry proste 64,88 g; TŁUSZCZE 66,77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,67 g; BŁONNIK 27,86 g; Sól 7,13 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY - PIERŚ spec. 150 G (G)

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

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

### Cały dzień

Kaloryczność: 2285 kcal

BIAŁKO 130,78 g; WĘGLOWODANY 319,48 g; Cukry proste 70,90 g; TŁUSZCZE 59,98 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 29,39 g; BŁONNIK 29,26 g; Sól 3,21 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: NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)  
SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/  
SAŁATA 15 G  
POWIDŁA 25 G  
CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

### Obiad

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/  
KLUSKI ŚLASKIE 300 G (G) /alergeny: jaja; mleko/  
CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/  
POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/  
OGÓREK ŚWIEŻY 50 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: 2420 kcal

BIAŁKO 53,01 g; WĘGLOWODANY 441,71 g; Cukry proste 72,07 g; TŁUSZCZE 55,62 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 32,40 g; BŁONNIK 34,09 g; Sól 3,72 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

SAŁATA 15 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

ROLADKA DROBIOWA Z WARZYWAMI 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 15 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2148 kcal

BIAŁKO 144,39 g; WĘGLOWODANY 281,29 g; Cukry proste 43,16 g; TŁUSZCZE 55,34 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 19,94 g; BŁONNIK 26,44 g; Sól 3,87 g

## Dieta: PAPKOWATA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ROLADKA DROBIOWA Z WARZYWAMI 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

MIÓD 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2262 kcal

BIAŁKO 111,32 g; WĘGLOWODANY 329,07 g; Cukry proste 77,37 g; TŁUSZCZE 61,20 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 34,38 g; BŁONNIK 26,67 g; Sól 5,71 g

## **Dieta: PŁYNNNA**

### **Śniadanie**

PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

### **Drugie śniadanie**

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### **Obiad**

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

MARCHWIANKA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

## **Cały dzień**

Kaloryczność: 1859 kcal

BIAŁKO 94,20 g; WĘGLOWODANY 216,83 g; Cukry proste 137,60 g; TŁUSZCZE 69,78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,07 g; BŁONNIK 8,95 g; Sól 2,09 g

## Dieta: ROZDROBNIONA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

SZYNKA GOTOWANA spec. 120 G

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 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

KALAFIOROWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ROLADKA DROBIOWA Z WARZYWAMI 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

MARCHEW Z SELEREM GOT. 150 G (G) /alergeny: mleko; seler/

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

POLĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

MIÓD 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2339 kcal

BIAŁKO 136,59 g; WĘGLOWODANY 312,08 g; Cukry proste 77,46 g; TŁUSZCZE 66,22 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 37,02 g; BŁONNIK 26,61 g; Sól 5,92 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

ROLADKA DROBIOWA Z WARZYWAMI 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja/

MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2032 kcal

BIAŁKO 112,28 g; WĘGLOWODANY 304,46 g; Cukry proste 60,92 g; TŁUSZCZE 46,55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 20,70 g; BŁONNIK 26,78 g; Sól 6,00 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 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

BROKUŁOWA spec. 400 ML (G)

KLUSKI ŚLASKIE 300 G (G) /alergeny: jaja; mleko/

CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

### Kolacja

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

POMIDOR 70 G

MIÓD 25 G

JOGURT TYPU SKYR 140 G /alergeny: soja; mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2448 kcal

BIAŁKO 73,27 g; WĘGLOWODANY 391,01 g; Cukry proste 76,79 g; TŁUSZCZE 72,84 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 41,91 g; BŁONNIK 31,76 g; Sól 3,83 g