

Jadłospis 7 – dniowy 1.04 – 7.04.2024r.

→ Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

1.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Papryka 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
Kasza gryczana 140g
Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)
Buraczki 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Salatka makaronowa z brokułem i jajkiem 250g (GLU, GOR, JAJ)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1994kcal, B: 98,4g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 20,8g, W: 240,4g, w tym cukry: 62,4g,
Bł.: 33,2g, Sól: 2572,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Salatka makaronowa lekka z brokułem i jajkiem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2008,4 kcal, B: 99,9g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 20,8g, W: 244,9g, w tym cukry: 61,2g,

Bł.: 29,6g, Sól: 2670,9mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pieś maślana 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Salatka lekka z brokułem i jajkiem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1985,4kcal, B: 97,2g, T: 69,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 241,6g, w tym cukry: 46,8g,
Bł.: 38,1g, Sól: 2769,9mg

2.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno - żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,1kcal, B: 95,7g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 295,7g, w tym cukry: 71,1g,
Bł.: 44,5g, Sól: 2038,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka jubileuszowa 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2196,5cal, B: 87,5g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 296,1g, w tym cukry: 63,3g,
Bł.: 27,8g, Sól: 1928,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza pęczak gotowana 150g (GLU)

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062,8kcal, B: 97,2g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,5g, W: 248g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 45,8g, Sól: 2342,8mg

3.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowana 140g

Pulpety w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta warzywna z soczewicy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124,7kcal, B: 94,2g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 280,8g, w tym cukry: 45,5g,
Bł.: 34,5g, Sól: 2836,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpety w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126,2kcal, B: 97g, T: 62,1g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 282,6g, w tym cukry: 44,5g,

Bł.: 27,2g, Sól: 2541,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Pulpety w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta warzywna z soczewicy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2196,6kcal, B: 96,7g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 278,7g, w tym cukry: 39g,
Bł.: 41,1g, Sól: 3042,3mg

4.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy 120g

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Szynka cygańska 60g (GOR, SOJ, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102,8kcal, B: 94,2g, T: 72,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 251,5g, w tym cukry: 72,9g,
Bł.: 41,9g, Sól: 2291,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Połędwica z piersi indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz wieprzowy 120g (GLU)
Surówka z jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Szynka cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2053kcal, B: 92,8g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 255,3g, w tym cukry: 76,9g,
Bł.: 41,3g, Sól: 2220,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z piersi indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy 120g (GLU)

Surówka colesław z oliwą 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Szynka cygańska 40g (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,8kcal, B: 95,5g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 247,8g, w tym cukry: 70g,

Bł.: 41,1g, Sól: 2756,3mg

5.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z twarogiem i masłem na słodko 250g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,3kcal, B: 99,6g, T: 61,9g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 252,3g, w tym cukry: 75,8g,
Bł.: 25,6g, Sól: 2883,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z twarogiem i masłem na słodko 250g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z tuńczyka lekkostrawna 100g (MLE, JAJ, RYB)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,9kcal, B: 98,4, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 257,6g, w tym cukry: 75,4g,
Bł.: 21,8g, Sól: 2879,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron al dente z warzywami i mozzarellą 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,8kcal, B: 993,9g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 247,9g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 38,2g, Sól: 2390,5mg

6.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Ogórek 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Chłopski garnek (gotowany) 400g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)
Pomidor 30g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,8kcal, B: 91,8g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 298,2g, w tym cukry: 88,6g,
Bł.: 38,8g, Sól: 3442,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrąwka drobiowa z warzywami 150g (GLU)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,7kcal, B: 93g, T: 60,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,1g, W: 297,7g, w tym cukry: 84,4g,
Bł.: 34,1g, Sól: 2884,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Polędwica sopocka 30g (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Chłopski garnek (gotowany) 400g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Szynka krucha z pieca 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2197,9kcal, B: 93,2g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 285,5g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 43,2g, Sól: 3416,4mg

7.04.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Schab królewski 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,7kcal, B: 97,9g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 254g, w tym cukry: 60,6g,
Bł.: 31,5g, Sól: 2218,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Schab królewski 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2035,1kcal, B: 97,2g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 253,6g, w tym cukry: 59,3g,
Bł.: 26,1g, Sól: 1932,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek kanapkowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Schab królewski 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2007,2kcal, B: 92,6g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 227,2g, w tym cukry: 45g,
Bł.: 39,8g, Sól: 2357,5mg