

Jadłospis, oddział ginekologiczno-położniczy, okres laktacji (2340kcal – 21.09.2021r. - 30.09.2021r.)

ŚNIADANIE	2 ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
WTOREK 21.09.2021r.				
<p>Masło ekstra (10 g) Pomidor (85 g) Chleb graham (60 g) [1] Kawa z mlekiem 2% tłuszczu (200ml) [7] Mix sałat active Fit Easy (30 g) zupa mleczna z płatkami (300ml) [1,7] G Jajko gotowane (50 g) [7] Dżem owocowy, bez cukru (30 g)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 582kcal/78kcal Tłuszcz(g): 23,57 3,16 NKT(g): 14,11 1,89 Węglowodany(g): 78,67 10,56 Cukry(g): 2,02 0,27 Białko(g): 22,40 3,01 Sól(g): 1,74 0,23</p>	<p>Jogurt pitny Danone (300 ml) [7] Wafle ryżowe 3szt. (30 g)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 236kcal/72kcal Tłuszcz(g): 3,30 1,00 NKT(g): 0,00 0,00 Węglowodany(g): 38,89 11,78 Cukry(g): 0,00 0,00 Białko(g): 12,90 3,91 Sól(g): 0,00 0,00</p>	<p>Zupa fasolowa (400ml) [1,7,9] G Szaszłyki w ciemnym sosie (120g) G Ziemniaki gotowane w wodzie (200g) G Sałatka z ogórka kiszzonego (150g)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 709kcal/81kcal Tłuszcz(g): 33,74 4,57 NKT(g): 5,35 0,82 Węglowodany(g): 69,16 6,49 Cukry(g): 2,86 0,41 Białko(g): 45,71 6,02 Sól(g): 0,78 0,09</p>	<p>Grejpfrut (260 g) Pieczywo chrupkie 3 kromki (21 g) [1,7,11] Sok pomidorowy (330 ml)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 229kcal/37kcal Tłuszcz(g): 1,52 0,25 NKT(g): 0,37 0,06 Węglowodany(g): 51,46 8,42 Cukry(g): 10,00 1,64 Białko(g): 6,59 1,08 Sól(g): 1,60 0,26</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ogórek 1/2szt. (90 g) Rzodkiewka (60 g) Roszponka (25g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] K. szynkowa (60g) [1,8,9,10] G Ser żółty (30g)[7]</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 572kcal/89kcal Tłuszcz(g): 23,31 3,93 NKT(g): 11,34 1,92 Węglowodany(g): 64,68 9,98 Cukry(g): 2,78 0,42 Białko(g): 37,17 5,95 Sól(g): 1,48 0,20</p>
ŚRODA 22.09.2021r.				
<p>Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Rukola (20 g) Pomidor (90 g) Masło ekstra (15 g) [7] Kawa z mlekiem 2% tłuszczu (200ml) [1,7] Rzodkiewka (60 g) Zupa mleczna z kaszka (300 ml) [7]</p>	<p>Serek wiejski lekki piątnica (200 g) [7] Rzodkiewka (60 g)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 237kcal/91kcal Tłuszcz(g): 9,12 3,51 NKT(g): 5,19 2,00</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) [1,7,9] G Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Buraczki (150g) G Gulasz diet. (150g) [1,7,9] S</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna:</p>	<p>Galaretkę z brzoskwiniami (300g) Smoothie owocowe VITAL (330ml)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 250kcal/40kcal Tłuszcz(g): 1,07</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka czerwona (100 g) Pomidor 1/2szt. (90 g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g)</p>

<p>Szynka z piersi kurczaka (75 g) [1,8,9,10]</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 590kcal/79kcal Tłuszcz(g): 20,14 2,69 NKT(g): 9,40 1,25 Węglowodany(g): 73,82 9,84 Cukry(g): 0,67 0,09 Białko(g): 32,88 4,38 Sól(g): 2,77 0,37</p>	<p>Węglowodany(g): 8,64 3,32 Cukry(g): 0,06 0,02 Białko(g): 30,60 11,77 Sól(g): 0,02 0,01</p>	<p>703kcal/79kcal Tłuszcz(g): 24,75 2,63 NKT(g): 4,14 0,47 Węglowodany(g): 83,54 8,50 Cukry(g): 6,27 0,91 Białko(g): 44,25 4,91 Sól(g): 3,93 0,44</p>	<p>0,17 NKT(g): 0,20 0,03 Węglowodany(g): 57,80 9,17 Cukry(g): 9,94 1,58 Białko(g): 5,00 0,79 Sól(g): 0,00 0,00</p>	<p>twarogowa pasta z mięsa i warzyw (120g) [1,7,9] Piecz.</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 586kcal/77kcal Tłuszcz(g): 21,69 2,85 NKT(g): 10,41 1,37 Węglowodany(g): 67,64 8,90 Cukry(g): 2,72 0,36 Białko(g): 36,87 4,85 Sól(g): 1,27 0,17</p>
---	--	---	---	--

CZWARTEK 23.09.2021r.

<p>Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Masło 1 łyżka (10g) [7] Zupa mleczna z ryżem (300 ml) [7] G Rukola (20g) Pomidor 1/2szt. (90g) Ogórek 1/2szt. (90g) Szynka z piersi kurczaka (50 g) [1,4,7,9] Parówki drobiowe (40g) [1,4,7,9] G</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 580kcal/66kcal Tłuszcz(g): 22,79 2,53 NKT(g): 13,85 1,58 Węglowodany(g): 65,42 7,33 Cukry(g): 2,02 0,04</p>	<p>Mandarynki 2szt. (130g) Sok pomidorowy Międzychód 1szt. (330 ml) Wafle ryżowe 2szt. (20 g)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 223kcal/42kcal Tłuszcz(g): 2,38 0,45 NKT(g): 0,24 0,05 Węglowodany(g): 46,23 8,72 Cukry(g): 4,47 0,84 Białko(g): 5,69 1,07 Sól(g): 0,01 0,00</p>	<p>Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Udko drobiowe (200g) [1,3,4,9] S Surówka z marchwi i selera (150g) Zupa owocowa z makaronem (400ml) [1,3,9] G</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 697kcal/73kcal Tłuszcz(g): 16,31 1,72 NKT(g): 2,23 0,23 Węglowodany(g): 100,12 10,54 Cukry(g): 16,96 1,79 Białko(g): 49,12 5,17 Sól(g): 1,14 0,12</p>	<p>Jogurt z płatkami Danone 1szt. (185 g) [7] Kiwi 1szt. (75 g)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 241kcal/93kcal Tłuszcz(g): 5,01 1,93 NKT(g): 0,09 0,03 Węglowodany(g): 42,81 16,47 Cukry(g): 0,53 0,20 Białko(g): 6,79 2,61 Sól(g): 0,00 0,00</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka czerwona (100 g) Pomidor 1/2szt. (90 g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) Ser twarogowy chudy (120g) [7]</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 580kcal/77kcal Tłuszcz(g): 20,69 2,75 NKT(g): 9,41 1,47 Węglowodany(g): 66,64 8,80 Cukry(g): 2,62 0,46 Białko(g): 37,87 4,95</p>
--	---	--	---	---

Białko(g): 32,04 3,16 Sól(g): 1,54 0,21				Sól(g): 1,37 0,17
--	--	--	--	----------------------

PIĄTEK 24.09.2021r.

Zupa mleczna z makaronem (300ml) Kawa z mlekiem (200 ml) Masło extra (10 g) [7] Chleb graham (120 g) [1] Ogórek (90 g) Papryka czerwona (100 g) Mix sałat z rukolą (30 g) Dżem (30 g) Pasta z jaj i warzyw, (1,3,7,9) (50 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 584kcal/85kcal Tłuszcz(g): 18,51 2,57 NKT(g): 11,06 1,67 Węglowodany(g): 88,76 12,15 Cukry(g): 8,81 1,72 Białko(g): 17,98 2,56 Sól(g): 2,08 0,40	Banan 1szt. (120 g) Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita 1szt. (200 g) [7] Pieczywo chrupkie; 3 kromki (21 g) [1,7,11] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 244kcal/72kcal Tłuszcz(g): 0,80 0,23 NKT(g): 0,21 0,06 Węglowodany(g): 50,64 14,85 Cukry(g): 13,36 3,92 Białko(g): 9,89 2,90 Sól(g): 0,00 0,00	Zupa pieczarkowa (400ml) [1,7,9] G Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Filet z ryb. Smaż. (200g) [1,9] S Surówka z kapusty kiszonej (150g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 699kcal/82kcal Tłuszcz(g): 39,73 4,73 NKT(g): 10,72 1,25 Węglowodany(g): 48,48 5,69 Cukry(g): 2,37 0,27 Białko(g): 44,00 5,04 Sól(g): 4,07 0,38	Sok marchwiowy (500 ml) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 225kcal/45kcal Tłuszcz(g): 0,50 0,10 NKT(g): 0,05 0,01 Węglowodany(g): 56,50 11,30 Cukry(g): 14,50 2,90 Białko(g): 2,00 0,40 Sól(g): 0,37 0,07	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Masło ekstra (20 g) [7] Pomidor (90 g) Sałata zielona, liście (15 g) Chleb graham (120 g) [1] Rzodkiewka (60 g) Ser żółty (45 g) [7] Pata z ryby i warzyw (1,3,4,7,9) (60g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 577kcal/85kcal Tłuszcz(g): 19,96 2,98 NKT(g): 11,86 1,74 Węglowodany(g): 67,54 9,70 Cukry(g): 0,51 0,08 Białko(g): 36,72 5,49 Sól(g): 1,43 0,23
--	---	--	---	--

SOBOTA 25.09.2021r.

Chleb graham 2 kromki (60g) [1] Kawa z mlekiem (200 ml) [1,7] Masło 1 łyżeczka (10 g) [7] Rukola (20 g) Rzodkiewka 6szt. (90 g) Pomidor 1/2szt. (90 g) Ser twarogowy chudy (50g) [7] Zupa mleczna z	Kiwi (65g) Budyń waniliowy (300g) [7] G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 220kcal/68kcal Tłuszcz(g): 5,13 1,58 NKT(g): 0,09 0,03 Węglowodany(g): 35,68 10,98 Cukry(g): 0,53	Zupa ogórkowa (400ml) [1, 7,9] G Warzywa got. (150g) G Gulasz diet.(150g) [1,7,9] D Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 703kcal/94kcal Tłuszcz(g): 28,87 3,85	Gruszka 1szt. (130 g) Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita 1szt. (210 g) [7] Pieczywo chrupkie 4 kromki (28 g) [1,7,11] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 228kcal/62kcal Tłuszcz(g): 0,82	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Ogórek kwaszony (60 g) Pomidor (90 g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 5 kromek (150 g) [1] Roszponka (25 g) Szynka z piersi kurczaka 5 plastrów (75g)
--	---	---	--	---

zacierką (300ml) [1,7] G	0,16 Białko(g): 8,68 2,67 Sól(g): 0,00 0,00	NKT(g): 9,15 1,22 Węglowodany(g): 80,32 10,71 Cukry(g): 7,06 0,94 Białko(g): 42,96 5,73 Sól(g): 3,38 0,45	0,22 NKT(g): 0,14 0,04 Węglowodany(g): 46,09 12,52 Cukry(g): 2,40 0,65 Białko(g): 10,60 2,88 Sól(g): 0,00 0,00	[1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 582kcal/85kcal Tłuszcz(g): 16,53 2,41 NKT(g): 9,07 1,32 Węglowodany(g): 84,03 12,27 Cukry(g): 0,79 0,12 Białko(g): 31,02 4,53 Sól(g): 3,48 0,51
------------------------------------	---	---	---	---

NIEDZIELA 26.09.2021r.

Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Rukola (20 g) Pomidor (90 g) Masło ekstra (15 g) [7] Kawa z mlekiem 2% tłuszczu (200ml) [1,7] Rzodkiewka (60 g) Kakao do picia (200 ml) [7] Szynka z piersi kurczaka (75 g) [1,8,9,10] Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 590kcal/79kcal Tłuszcz(g): 20,14 2,69 NKT(g): 9,40 1,25 Węglowodany(g): 73,82 9,84 Cukry(g): 0,67 0,09 Białko(g): 32,88 4,38 Sól(g): 2,77 0,37	Jogurt pitny Danone (300 ml) [7] Wafle ryżowe 3szt. (30 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 236kcal/72kcal Tłuszcz(g): 3,30 1,00 NKT(g): 0,00 0,00 Węglowodany(g): 38,89 11,78 Cukry(g): 0,00 0,00 Białko(g): 12,90 3,91 Sól(g): 0,00 0,00	Rosół z makaronem (400ml) [1,3,9] G Schab panierowany, smażony (150g) [1,7,9] S Surówka z kapusty pekińskiej (150g) G Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 703kcal/79kcal Tłuszcz(g): 25,69 2,85 NKT(g): 4,53 0,51 Węglowodany(g): 78,22 8,02 Cukry(g): 7,04 0,78 Białko(g): 48,87 5,53 Sól(g): 0,33 0,04	Grejpfrut (260 g) Pieczywo chrupkie 3 kromki (21 g) [1,7,11] Sok pomidorowy (330 ml) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 229kcal/37kcal Tłuszcz(g): 1,52 0,25 NKT(g): 0,37 0,06 Węglowodany(g): 51,46 8,42 Cukry(g): 10,00 1,64 Białko(g): 6,59 1,08 Sól(g): 1,60 0,26	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Masło ekstra (20 g) [7] Pomidor (90 g) Sałata zielona, liście (15 g) Chleb graham (120 g) [1] Rzodkiewka (60 g) Ser żółty (45 g) [7] Pasta z ryby, jaja i warzyw (1,3,4,7,9) (60g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 577kcal/85kcal Tłuszcz(g): 19,96 2,98 NKT(g): 11,86 1,74 Węglowodany(g): 67,54 9,70 Cukry(g): 0,51 0,08 Białko(g): 36,72 5,49 Sól(g): 1,43 0,23
--	---	---	--	---

PONIEDZIAŁEK 27.09.2021r.

<p>Chleb graham 2 kromki (60g) [1] Kawa z mlekiem (200 ml) [1,7] Masło 1 łyżeczka (10 g) [7] Sałata (20 g) Rzodkiewka 6szt. (90 g) Pomidor 1/2szt. (90 g) K. szynkowa 3 plastry (50g) Zupa mleczna z kaszką (300ml) [1,3,7] G</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 590kcal/69kcal Tłuszcz(g): 15,48 1,65 NKT(g): 8,95 1,15 Węglowodany(g): 85,78 9,88 Cukry(g): 1,21 0,18 Białko(g): 34,96 3,64 Sól(g): 1,97 0,14</p>	<p>Banan 1szt. (120 g) Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita 1szt. (200 g) [7] Pieczywo chrupkie; 3 kromki (21 g) [1,7,11]</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 244kcal/72kcal Tłuszcz(g): 0,80 0,23 NKT(g): 0,21 0,06 Węglowodany(g): 50,64 14,85 Cukry(g): 13,36 3,92 Białko(g): 9,89 2,90 Sól(g): 0,00 0,00</p>	<p>Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Fasolka szparagowa (150g) [9] Zraz mielony z cebulką (1,3,9) (120g) S Zupa koperkowa(1,3,7,9) (400ml)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 702kcal/80kcal Tłuszcz(g): 20,75 2,56 NKT(g): 4,97 0,54 Węglowodany(g): 98,87 10,63 Cukry(g): 11,63 1,77 Białko(g): 31,98 3,85 Sól(g): 0,47 0,03</p>	<p>Jabłko 1szt. (180 g) Jogurt z musli Zott 1szt. (185 g) [7]</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 247kcal/68kcal Tłuszcz(g): 2,40 0,66 NKT(g): 0,07 0,02 Węglowodany(g): 49,53 13,57 Cukry(g): 4,14 1,13 Białko(g): 8,50 2,33 Sól(g): 0,00 0,00</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Papryka czerwona (100 g) Pomidor 1/2szt. (90 g) Masło ekstra (15 g) [7] Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Sałata zielona, liście (15 g) Ser twarogowy chudy (120g) [7]</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 580kcal/77kcal Tłuszcz(g): 20,69 2,75 NKT(g): 9,41 1,47 Węglowodany(g): 66,64 8,80 Cukry(g): 2,62 0,46 Białko(g): 37,87 4,95 Sól(g): 1,37 0,17</p>
---	--	--	---	--

WTOREK 28.09.2021r.

<p>Chleb graham 3 kromki (90 g) [1] Masło 1 łyżka (10g) [7] Kawa z mlekiem 1 szklanka (200ml) [1,7] Rukola (20g) Pomidor 1/2szt. (85g) Ogórek 1/2szt. (90g) Zupa mleczna z ryżem (300 ml) [7] G Szynka z piersi kurczaka; 4 plastry</p>	<p>Gruszka 1szt. (130 g) Jogurt 0% naturalny; 1szt. (180 g) [7] Vega sok warzywny łagodny Tymbark 1szt. (500 ml)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 246kcal/30kcal Tłuszcz(g): 0,85 0,10 NKT(g): 0,05 0,01 Węglowodany(g):</p>	<p>Zupa brokułowa (400ml) [1,7,9] G Jabłko (90 g) Spaghetti carbonara (300g) [1,3,7,9] G</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 708kcal/90kcal Tłuszcz(g): 15,22 1,93 NKT(g): 4,03 0,51 Węglowodany(g): 117,54 14,88 Cukry(g): 3,79</p>	<p>Galaretka z brzoskwiniami (300g) Smoothie owocowe VITAL (330ml)</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 250kcal/40kcal Tłuszcz(g): 1,07 0,17 NKT(g): 0,20 0,03 Węglowodany(g): 57,80 9,17 Cukry(g): 9,94 1,58 Białko(g): 5,00 0,79 Sól(g): 0,00 0,00</p>	<p>Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Masło ekstra (15 g) [7] Ogórek (90 g) Pomidor (85 g) Chleb graham (90 g) [1] Rukola (20 g) Paszтет drobiowy (90 g) [9] Piecz. Szynka z piersi kurczaka (45 g) [1,8,9,10]</p> <p>Wartość odżywcza w porcji/100g:</p>
--	---	--	---	---

(60 g) [1,4,7,9]	51,82 6,40 Cukry(g): 2,34 0,29 Białko(g): 9,45 1,17 Sól(g): 0,01 0,00	0,48 Białko(g): 28,91 3,66 Sól(g): 0,66 0,08		Wartość energetyczna: 578kcal/91kcal Tłuszcz(g): 27,52 4,33 NKT(g): 12,74 2,01 Węglowodany(g): 55,89 8,80 Cukry(g): 0,63 0,10 Białko(g): 30,99 4,88 Sól(g): 2,15 0,34
Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 586kcal/71kcal Tłuszcz(g): 14,97 1,89 NKT(g): 8,71 1,10 Węglowodany(g): 83,33 10,55 Cukry(g): 1,00 0,13 Białko(g): 31,15 3,94 Sól(g): 2,09 0,26				

ŚRODA 29.09.2021r.

Zupa mleczna z płatkami (300ml) Kawa z mlekiem (200 ml) Masło extra (10 g) [7] Chleb graham (120 g) [1] Ogórek (90 g) Papryka czerwona (100 g) Mix sałat z rukolą (30 g) Ser topiony, edamski (30 g) [7] Pasta z mięsa i warzyw, (1,3,7,9) (50 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 584kcal/85kcal Tłuszcz(g): 19,51 2,87 NKT(g): 12,06 1,87 Węglowodany(g): 88,76 12,15 Cukry(g): 8,81 1,72 Białko(g): 17,98 2,56 Sól(g): 2,08 0,40	Grejfrut (260 g) Pieczywo chrupkie 3 kromki (21 g) [1,7,11] Sok pomidorowy (330 ml) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 229kcal/37kcal Tłuszcz(g): 1,52 0,25 NKT(g): 0,37 0,06 Węglowodany(g): 51,46 8,42 Cukry(g): 10,00 1,64 Białko(g): 6,59 1,08 Sól(g): 1,60 0,26	Ziemniaki, gotowane w wodzie (200 g) G Zupa ziemniaczana (400ml) [1,7,9] G żeberka smażone w kapuście (250g) [1,9] S Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 698kcal/82cal Tłuszcz(g): 39,33 4,63 NKT(g): 10,62 1,25 Węglowodany(g): 48,48 5,99 Cukry(g): 2,37 0,27 Białko(g): 43,08 4,84 Sól(g): 4,29 0,48	Vega sok warzywny łagodny Tymbark 1szt. (500 ml) Wafle ryżowe 3szt. (30 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 240kcal/45kcal Tłuszcz(g) 2,00 0,38 NKT(g): 0,00 0,00 Węglowodany(g): 49,79 9,39 Cukry(g): 0,00 0,00 Białko(g): 6,00 1,13 Sól(g): 0,00 0,00	Herbata czarna, napar bez cukru (250 ml) Masło ekstra (10 g) Pomidor (85 g) Chleb graham (60 g) [1] Mix sałat active Fit Easy (30 g) Jajka gotowane na twardo (80 g) [7] Dżem owocowy, bez cukru (30 g) Wartość odżywcza w porcji/100g: Wartość energetyczna: 589kcal/78kcal Tłuszcz(g): 22,57 3,56 NKT(g): 12,11 1,89 Węglowodany(g): 80,67 10,56 Cukry(g): 2,02 0,27 Białko(g): 27,40 3,91 Sól(g): 1,94 0,33
---	--	---	--	--

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz)
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzechy ziemne (arachidowe)
6. Soja
7. Białka mleka krowiego
8. Orzechy
9. Seler
10. Gorczyca
11. Sezam
12. Dwutlenek siarki i siarczyny (E220-228)
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P** – parowanie
- Piecz** – pieczenie
- G** – gotowanie
- D** – duszenie
- S** – smażenie