

Poniedziałek 11.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g sałata lodowa Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 40g (mleko) szynka z piersi kurczaka 50g sałata lodowa Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g sałata lodowa Herbata czarna 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, kielbasa zwyczajna, mąka pszenna - gluten , przyprawy) makaron gotowany 200g (gluten , jaja) ser biały z cynamonem 150g (ser biały półtłusty - mleko , cukier, cynmon) sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, jogurt naturalny - mleko , cukier)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, seler , pietruszka, mleko , mąka pszenna - gluten , przyprawy) makaron gotowany 200g (gluten , jaja) ser biały z cynamonem 150g (ser biały półtłusty - mleko , cukier, cynmon) sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, jogurt naturalny - mleko , cukier)	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, kielbasa zwyczajna, mąka pszenna - gluten , przyprawy) makaron gotowany 200g (gluten , jaja) ser biały z cynamonem bez cukru 150g (ser biały półtłusty - mleko , cynmon) sos owocowy bez cukru 100g (mieszanka owocowa, jogurt naturalny - mleko)
Podwieczorek	jabłko 1szt	jabłko parzone 1szt	jabłko 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 50g rzodkiewki 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 50g dżem owocowy 1szt - 25g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pieczony indyk 50g rzodkiewki 50g sałata 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2523	2482	2479
Białka [g]	89	77	95
Tłuszcze [g]	71	66	71
Węglowodany przyswajalne [g]	382	395	365
Błonnik [g]	39	17	42
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21	17	20
Sól [g]	12	7	11

Wtorek 12.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z czarnuszką i słończnikiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , czarnuszka, nasiona słończnika) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z czarnuszką i słończnikiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , czarnuszka, nasiona słończnika) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z czarnuszką i słończnikiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , czarnuszka, nasiona słończnika) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , polędwica sopocka)
Obiad	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) potrawka z kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) potrawka z kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja , natka pietruszki) potrawka z kurczaka z warzywami 200g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka pszenna - gluten , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 60g ogórek kiszony 50g dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 60g sałata dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica sopocka 60g jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2513	2481	2457
Białka [g]	85	72	91
Tłuszcze [g]	77	69	73
Węglowodany przyswajalne [g]	370	393	359
Błonnik [g]	33	21	38
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	14	17
Sól [g]	10	6	11

Środa 13.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza manna na mleku 300ml (kasza mann a - gluten , mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (jaja , jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek) Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza mann a - gluten , mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z białek jaj z koperkiem 100g (białko jaja , jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) miks sałat z kielkami 20g miód 1 szt - 25g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza mann a - gluten , mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (jaja , jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek) mix sałat 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, jaja , natka pietruszki, kasza mann a - gluten , przecier pomidorowy) ryż biały 200g brokuł gotowany 120g (brokuł)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, jaja , natka pietruszki, kasza mann a - gluten , przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) brokuł gotowany 120g (brokuł)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, mąka - gluten , natka pietruszki) pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, jaja , natka pietruszki, kasza mann a - gluten , przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza jęczmienna - gluten) brokuł gotowany 120g (brokuł)
Podwieczorek	sok w kartonie 1szt	sok w kartonie 1szt	sok w kartonie 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser topiony 100g (gluten , mleko) pomidor 50g sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 60g (mleko) dżem owocowy 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser topiony 100g (gluten , mleko) pomidor 50g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2494	2431	2482
Białka [g]	79	70	91
Tłuszcze [g]	78	71	82
Węglowodany przyswajalne [g]	369	378	345
Błonnik [g]	33	18	36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23	16	21
Sól [g]	14	10	12

Czwartek 14.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) szynka z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 30g (mleko) szynka z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) szynka z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka ze schabem 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , schab pieczony, sałata)
Obiad	Zupa ryżowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy - seler , ryż biały marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka pszenna - gluten, mleko , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	Zupa ryżowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy - seler , ryż biały marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pietruszkowym 100/100g (schab wieprzowy, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten, mleko , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	Zupa ryżowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy - seler , ryż biały marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka pszenna - gluten, mleko , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) chrzan 20g (mleko) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) ketchup 20g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) chrzan 20g (mleko) sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2560	2507	2465
Białka [g]	88	80	91
Tłuszcze [g]	72	67	73
Węglowodany przyswajalne [g]	390	396	361
Błonnik [g]	33	18	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17	12	17
Sól [g]	11	9	11

Piątek 15.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <u>mleko</u>) pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek z koperkiem 80g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek) schab pieczony 20g ogórek zielony 50g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <u>mleko</u>) pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek z koperkiem 80g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek) schab pieczony 20g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <u>mleko</u>) pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) twarożek z koperkiem 80g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek) schab pieczony 20g ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) pierogi z jabłkiem i cynamonem 350g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja</u> , jabłka, cynamon, skrobia ziemniaczana) sos jogurtowy 100g (<u>jogurt naturalny - mleko</u> , cukier wanilinowy, cynamon)	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki) pierogi z jabłkiem i cynamonem 350g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja</u> , jabłka, cynamon, skrobia ziemniaczana) sos jogurtowy 100g (<u>jogurt naturalny - mleko</u> , cukier wanilinowy, cynamon)	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z <u>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszanej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)
Podwieczorek	ciastka kruche 50g (<u>gluten, jaja, mleko</u>)	ciastka kruche 50g (<u>gluten, jaja, mleko</u>)	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 70g pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 70g pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) szynka wieprzowa 70g pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2452	2414	2029
Białka [g]	80	71	82
Tłuszcze [g]	72	70	73
Węglowodany przyswajalne [g]	371	375	261
Błonnik [g]	28	18	31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	12	11	11
Sól [g]	10	7	10

Sobota 16.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g (mleko, gluten) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g polędwica sopocka 30g sałata lodowa Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g (mleko, gluten) papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) gulasz wieprzowy 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) ogórek kiszony 120g	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) gulasz wieprzowy 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza jęczmienna - gluten , ziemniaki, marchew, seler , pietruszka, natka pietruszki, koperek) gulasz wieprzowy 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) ogórek kiszony 120g
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)	Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica z indyka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica z indyka 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) polędwica z indyka 70g (soja) pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2515	2463	2499
Białka [g]	88	75	90
Tłuszcze [g]	71	67	71
Węglowodany przyswajalne [g]	381	390	375
Błonnik [g]	39	23	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	15	12	14
Sól [g]	12	6	12

Niedziela 17.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 50g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 50g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały 50g (mleko) jajko gotowane 1szt (jaja) liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Obiad	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler , marchew, seler , pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja , natka pietruszki, por, cebula, czosnek) udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler , marchew, seler , pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja , natka pietruszki) udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 200/100g (udko z kurczaka, natka pietruszki, pietruszka, mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler , marchew, seler , pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja , natka pietruszki, por, cebula, czosnek) udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z czerwonej kapusty bez cukru 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, cytryna, erytrytol)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) chrzan 20g (mleko) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) ketchup 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) kiełbasa krakowska 60g (seler) chrzan 20g (mleko) sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2532	2422	2465
Białka [g]	90	65	95
Tłuszcze [g]	72	66	69
Węglowodany przyswajalne [g]	381	392	366
Błonnik [g]	35	15	36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	12	18
Sól [g]	12	7	12