Poniedziałek 29.07.2024

	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)** rzodkiewkowy twarożek z czarnuszką 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, rzodkiewka, czarnuszka) pomidor z sałatą lodową 50g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki **owsiane - gluten, mleko)** pieczywo jasne 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** twarożek z czarnuszką 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, czarnuszka) pomidor z sałatą lodową 50g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki **owsiane - gluten, mleko)** pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** rzodkiewkowy twarożek z czarnuszką 100g **(ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, rzodkiewka, czarnuszka) pomidor z sałatą lodową 50g Herbata czarna 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g **(mleko)**
Obiad	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, **seler**, pietruszka, **mleko, mąka pszenna - gluten,** przyprawy) klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, ryż biały, **jaja**, natka pietruszki, kasza **manna - gluten**, przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza **jęczmienna - gluten**) brukuł gotowany 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, **seler**, pietruszka, **mleko**, mąka **pszenna - gluten**, przyprawy) klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, ryż biały, **jaja**, natka pietruszki, kasza **manna - gluten**, przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza **jęczmienna - gluten**) brukuł gotowany 120g	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, **seler**, pietruszka, **mleko, mąka pszenna - gluten,** przyprawy) klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, ryż biały, **jaja**, natka pietruszki, kasza **manna - gluten**, przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza **jęczmienna - gluten**) brukuł gotowany 120g
Podwieczorek	jabłko 1szt	jabłko parzone 1szt	jabłko 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** pasztet pieczony 100g **(gluten, jaja)** ogórek małosolny 50g 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)** pasztet pieczony 100g **(gluten, jaja)** ogórek małosolny 50g Herbata czarna bez cukru 200ml

Wtorek 30.07.2024

	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)** ser zółty 30g **(mleko)** szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml **(**ryż biały, **mleko)** pieczywo jasne 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** ser biały 40g **(mleko)** szynka z piersi kurczaka 50g sałata lodowa Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml **(**ryż biały, **mleko)** pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** ser zółty 30g **(mleko)** szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 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) gulasz z piersi 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) sałatka z buraczka 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, makaron świderki - **gluten, jaja**, natka pietruszki) gulasz z piersi 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) gulasz z piersi 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) sałatka z buraczka 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, 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

Środa 31.07.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza manna na mleku 300ml (kasza **manna - 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 **manna - gluten, mleko)** pieczywo jasne 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** pasta z białek jaj z koperkiem 100g **(białko jaja, jogurt naturalny - mleko**, koperek) miks sałat z kiełkami 20g miód 1 szt - 25g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza **manna - 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) 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) ryż biały 200g mus z jabłek i truskawek z cynamonem 200g (jabłka, truskawki, cynamon, cytryna) sos jogurtowy 100g (**jogurt naturalny - mleko**, cynamon, cytryna)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mąka - **gluten**, natka pietruszki) ryż biały 200g mus z jabłek i truskawek z cynamonem 200g (jabłka, truskawki, cynamon, cytryna) sos jogurtowy 100g (**jogurt naturalny - mleko**, cynamon, cytryna)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, ziemniaki, mąka - **gluten**, natka pietruszki) ryż biały 200g mus z jabłek i truskawek z cynamonem 200g (jabłka, truskawki, cynamon, cytryna) sos jogurtowy 100g (**jogurt naturalny - mleko**, cynamon, cytryna)
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

Czwartek 01.08.2024

	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 grysikowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy **- seler**, **kasza manna - gluten**, marchew, **seler**, pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab pieczony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka **pszenna - gluten, mleko**, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, natka pietruszki, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy **- seler**, **kasza manna - gluten**, marchew, **seler**, pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pietruszkowym 100/100g (schab wieprzowy, pietruszka, naktka 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 grysikowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy **- seler**, **kasza manna - gluten**, marchew, **seler**, pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab pieczony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka **pszenna - gluten, mleko**, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, natka pietruszki, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)
Podwieczorek	kiwi 1 szt	pieczone jabłko 1 szt	kiwi 1 szt
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

Piątek 02.08.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana**, mleko)** pieczywo mieszane 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** twarożek z koperkiem 80g (**ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, koperek) schab pieczony 20g ogórek zielony 50g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, **mleko**) pieczywo jasne 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** twarożek z koperkiem 80g (**ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, koperek) schab pieczony 20g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, **mleko**) pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** twarożek z koperkiem 80g (**ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko**, 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, **jogurt naturalny - mleko**, marchew, **seler**, pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z **dorsza - ryba**, **bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten**, olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z **dorsza - ryba**, **bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten**, olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z **dorsza - ryba**, **bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten**, olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)
Podwieczorek	ciastka kruche 50g **(gluten, jaja, mleko)**	ciastka kruche 50g **(gluten, jaja, mleko)**	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** szynka wieprzowa 70g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** szynka wieprzowa 70g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g **(gluten)** masło 15g **(mleko)** szynka wieprzowa 70g pomidor 50g 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 03.08.2024

	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, ciecierzyca, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza **jęczmienna - gluten**, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, natka pietruszki, koperek) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzpwej, 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) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzpwej, 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) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzpwej, 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 04.08.2024

	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) sałata z jogurtem 120g (sałata, **jogurt naturalny - mleko**)	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) sałata z jogurtem 120g (sałata, **jogurt naturalny - mleko**)	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) sałata z jogurtem 120g (sałata, **jogurt naturalny - mleko**)
Podwieczorek	brzoskwinia 1szt	brzoskwinia 1szt	brzoskwinia 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