



Poniedziałek

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  <b>Śniadanie</b><br>•Energia 853.9kcal •Energia 3566.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 41.8g •Tłuszcze nasycone 16.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 96g •Cukry 23.1g •Błonnik pokarmowy 6.6g | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                              | 20             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                    | 250            |
| • Parówka drobiowa                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                 | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                        | 90             |
| • Jabłka                                                                                                                                                                                                                                                         | 180            |
|  <b>Obiad</b><br>•Energia 655.2kcal •Energia 2726KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.5g •Węglowodany 91.1g •Cukry 1.4g •Błonnik pokarmowy 8g       | Ilość g lub ml |
| • Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                             | 300            |
| • Risotto mięsno-jarzynowe (7,9)                                                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| • Sos pomidorowy (1,7)                                                                                                                                                                                                                                           | 100            |
| • Fasolka szparagowa gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                           | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                       | 250            |
|  <b>Kolacja</b><br>•Energia 602.7kcal •Energia 2531.8KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 84.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 4g     | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                              | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                              | 250            |
| • Szynka Delikatesowa z piersi indyka                                                                                                                                                                                                                            | 60             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                        | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                 | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                        | 90             |
| • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml                                                                                                                                                                                                                   | 200            |

# Poniedziałek

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-12-09):**

•Energia 2111.8kcal •Energia 8824KJ •Białko 76.4g •Tłuszcz 83.4g •Tłuszcze nasycone 28g •Sól 4.3g •Węglowodany 271.3g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 18.6g



| Wtorek                                                                                                                                                                                                                      |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div><div>•Energia 683.1kcal •Energia 2859.1KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.5g •Węglowodany 91.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.8g</div></div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                         | 20             |
| • Jogurt naturalny (7)                                                                                                                                                                                                      | 100            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                               | 250            |
| • Pasta rybno-jarzynowa (4,9)                                                                                                                                                                                               | 120            |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                   | 90             |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div><div>•Energia 556.9kcal •Energia 2333.2KJ •Białko 30g •Tłuszcz 8.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 94.2g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 8.1g</div></div>        | Ilość g lub ml |
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                                                                                                                       | 300            |
| • Pulpet drobiowy gotowany (1,3)                                                                                                                                                                                            | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                        | 200            |
| • Marchew gotowana na parze                                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                  | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div><div>•Energia 704.1kcal •Energia 2905.9KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 35.1g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 75.7g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 4.5g</div></div>   | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                         | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                         | 20             |
| • Ser mozzarella (7)                                                                                                                                                                                                        | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                         | 250            |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                                                                                      | 50             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                   | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                            | 10             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Posiłek nocny: Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru                                                                                                                                                                 | 200            |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-12-10):

•Energia 1944.1kcal •Energia 8098.3KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 67.1g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 261.3g •Cukry 17.3g •Błonnik pokarmowy 16.4g



Środa 2024-12-11

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

## Środa



### Śniadanie

•Energia 600.8kcal •Energia 2522.1KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.5g •Węglowodany 80.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                 | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20  |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)       | 250 |
| • Wędlina Kurczak Gotowany          | 60  |
| • Buraki obrane                     | 100 |
| • Roszponka                         | 5   |



### Obiad

•Energia 704kcal •Energia 2936.3KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 19.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 115.5g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 4.3g

Ilość g lub ml

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| • Zupa ziemniaczana (1,7,9)               | 300 |
| • Makaron z twarogiem bez cukru (1,4,7,8) | 250 |
| • Kompot owocowy bez cukru                | 250 |
| • Jabłka prażone                          | 100 |



### Kolacja

•Energia 643.5kcal •Energia 2698.9KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 91.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                        | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)        | 20  |
| • Herbata bez cukru                        | 250 |
| • Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)       | 40  |
| • Cytryny                                  | 10  |
| • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g          | 100 |
| • Sałatka jarzynowa na jogurcie (3,7,9,10) | 150 |

#### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-12-11):

•Energia 1948.3kcal •Energia 8157.3KJ •Białko 70.3g •Tłuszcz 60.7g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 4.1g •Węglowodany 287.8g •Cukry 10.6g •Błonnik pokarmowy 15.2g



Czwartek 2024-12-12

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

## Czwartek



### Śniadanie

•Energia 750.1kcal •Energia 3079.9KJ •Białko 26g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcze nasycone 12.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 76.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g

Ilość g lub ml

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                 | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 20  |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)       | 250 |
| • Pasta jajeczna (3,7)              | 100 |
| • Sałata zielona                    | 10  |
| • Cukinia gotowana na parze         | 100 |



### Obiad

•Energia 650.1kcal •Energia 2720.4KJ •Białko 49.5g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.2g •Węglowodany 74.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| • Zupa ryżowa (1,7,9)                   | 300 |
| • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli | 150 |
| • Ziemniaki gotowane                    | 200 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)   | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru              | 250 |



### Kolacja

•Energia 623.8kcal •Energia 2618.5KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 84.7g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenny (1)                                                | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                | 20  |
| • Herbata bez cukru                                                | 250 |
| • Pasta twarogowa ze szpinakiem (7)                                | 100 |
| • Cytryny                                                          | 10  |
| • Sałata zielona                                                   | 10  |
| • Pomidor                                                          | 90  |
| • Posiłek nocny: mus ryżowo-owocowy ala sernik z brzoskwiniami (7) | 100 |

# Czwartek

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-12-12):**

•Energia 2024kcal •Energia 8418.8KJ •Białko 102.3g •Tłuszcz 75.5g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 235.4g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 15.7g



| Piątek                                                                                                                                                                                                           |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div>•Energia 696.7kcal •Energia 2916.4KJ •Białko 22.6g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2g •Węglowodany 90.4g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 6.4g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                              | 20             |
| • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7)                                                                                                                                                                          | 17             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                    | 250            |
| • Sok wieloowocowy 200ml                                                                                                                                                                                         | 200            |
| • Pasztet drobiowy (1,6,9)                                                                                                                                                                                       | 50             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                        | 90             |
| • Roszponka                                                                                                                                                                                                      | 5              |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div>•Energia 656.6kcal •Energia 2707KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 0.7g •Węglowodany 96.1g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g</div>       | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa z grzankami (1,7,9)                                                                                                                                                                             | 325            |
| • Filet rybny z miruny gotowany (4)                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                             | 200            |
| • Sałatka z buraczków z olejem                                                                                                                                                                                   | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                       | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div>•Energia 617.7kcal •Energia 2568KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 76.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4g</div>        | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                              | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                              | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                              | 250            |
| • Filet drobiowy zapiekany                                                                                                                                                                                       | 40             |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)                                                                                                                                                                           | 50             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                        | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                 | 10             |



# Piątek

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| • Pomidor                          | 90  |
| • Posiłek nocny: Galaretka owocowa | 200 |

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-12-13):**  
•Energia 1971kcal •Energia 8191.4KJ •Białko 78g •Tłuszcz 69.5g •Tłuszcze nasycone 22.8g •Sól 5g •Węglowodany 262.7g •Cukry 22.8g •Błonnik pokarmowy 19.6g



Sobota 2024-12-14

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

Sobota

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div> <b>Śniadanie</b></div> <div>•Energia 976kcal •Energia 4030.5KJ •Białko 39.6g •Tłuszcz 48.9g •Tłuszcze nasycone 16.4g •Sól 3.6g •Węglowodany 95.6g •Cukry 24g •Błonnik pokarmowy 7.9g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                               | 20             |
| • Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)                                                                                                                                                                                                                                              | 150            |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                                                                                     | 250            |
| • Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)                                                                                                                                                                                                                                             | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| • Cukinia gotowana na parze                                                                                                                                                                                                                                                       | 100            |
| • Jabłko pieczone 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                          | 150            |
| <div> <b>Obiad</b></div> <div>•Energia 537.6kcal •Energia 2243.5KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.5g •Węglowodany 84g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 9.7g</div>   | Ilość g lub ml |
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)                                                                                                                                                                                                                                             | 300            |
| • Gulasz drobiowy (1)                                                                                                                                                                                                                                                             | 150            |
| • Kasza jęczmienna perłowa gotowana (1)                                                                                                                                                                                                                                           | 200            |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)                                                                                                                                                                                                                                             | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                        | 250            |
| <div> <b>Kolacja</b></div> <div>•Energia 558.8kcal •Energia 2343.3KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 19.4g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 79.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.6g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                                                                               | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                                                                               | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                                                                               | 250            |
| • Polędwica drobiowa (1,6,7)                                                                                                                                                                                                                                                      | 60             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90             |

# Sobota

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml (9) | 300 |
|-----------------------------------------|-----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-12-14):**  
•Energia 2072.3kcal •Energia 8617.3KJ •Białko 85.9g •Tłuszcz 80.6g •Tłuszcze nasycone 27.1g •Sól 8.4g •Węglowodany 259.5g •Cukry 28.7g •Błonnik pokarmowy 25.2g



| Niedziela                                                                                                                                                                                                           |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div><div></div><div>Śniadanie</div></div> <div>•Energia 869.1kcal •Energia 3651.8KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 129.8g •Cukry 57.3g •Błonnik pokarmowy 6.1g</div> | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                 | 20             |
| • Kawa zbożowa na mleku (1,7)                                                                                                                                                                                       | 250            |
| • Miód naturalny                                                                                                                                                                                                    | 25             |
| • Twaróg z koperkiem (7)                                                                                                                                                                                            | 100            |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                           | 90             |
| • Banany                                                                                                                                                                                                            | 200            |
| <div><div></div><div>Obiad</div></div> <div>•Energia 675.3kcal •Energia 2795.4KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 68.5g •Cukry 0.9g •Błonnik pokarmowy 6.3g</div>        | Ilość g lub ml |
| • Zupa rosół z makaronem (1,9)                                                                                                                                                                                      | 300            |
| • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym                                                                                                                                                              | 100            |
| • Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                | 200            |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Kompot owocowy bez cukru                                                                                                                                                                                          | 250            |
| <div><div></div><div>Kolacja</div></div> <div>•Energia 554.7kcal •Energia 2324.8KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 71.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 5.7g</div>        | Ilość g lub ml |
| • Chleb pszenny (1)                                                                                                                                                                                                 | 100            |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7)                                                                                                                                                                                 | 20             |
| • Herbata bez cukru                                                                                                                                                                                                 | 250            |
| • Szyńka Delikatesowa z piersi indyka                                                                                                                                                                               | 60             |
| • Sałata zielona                                                                                                                                                                                                    | 10             |
| • Cytryny                                                                                                                                                                                                           | 10             |
| • Pomidor                                                                                                                                                                                                           | 90             |

# Niedziela

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g | 100 |
|--------------------------------------------|-----|

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-12-15):**  
•Energia 2099.1kcal •Energia 8772KJ •Białko 107.4g •Tłuszcz 68.7g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 270.1g •Cukry 58.2g •Błonnik pokarmowy 18g



# Tabela alergenów

L3p

Dieta łatwostrawna (3p) (2)

## Tabela Alergenów

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.  | Skorupiaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.  | Jajka i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.  | Ryby i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5.  | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6.  | Soja i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.  | Mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8.  | Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia exelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne |
| 9.  | Seler zwyczajny i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10. | Gorczyca i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 11. | Nasiona sezamu i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12. | Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13. | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14. | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2024.4kcal •Energia 8439.9KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 72.2g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 4.5g •Węglowodany 264g •Cukry 28.2g •Błonnik pokarmowy 18.4g