

Jadłospis 7 – dniowy 12.01 – 18.01.2025r.

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka

12.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa żurek z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z indyka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2283,7kcal, B: 100,7g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 286,2g, w tym cukry: 51,8g,
Bł.: 34,5g, Sód: 2715mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,4kcal, B: 84,2g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 316,6g, w tym cukry: 90g,
Bł.: 28,4g, Sód: 2038mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103kcal, B: 90,3g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 262,6g, w tym cukry: 89g,

Bł.: 45g, Sód: 4037mg

13.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

„Smalec” z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188,8kcal, B: 94,6g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 296,6g, w tym cukry: 75g,
Bł.: 33g, Sód: 2113,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z pomidorowym sosem drobiowym 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,3kcal, B: 94g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 299g, w tym cukry: 92,3g,
Bł.: 24,4g, Sód: 2325,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

„Smalec” z białej fasoli z jabłkiem i cebulą 50g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021kcal, B: 84g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 253,8g, w tym cukry: 77,3g,
Bł.: 37,2g, Sód: 2626mg

14.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2229,3kcal, B: 98,7g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 38,2g, W: 277,5g, w tym cukry: 51,5g,
Bł.: 31,6g, Sód: 3327,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188,4kcal, B: 85g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 298,2g, w tym cukry: 74,2g,
Bł.: 30,5g, Sód: 2852mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,5kcal, B: 93,3g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 243g, w tym cukry: 53,8g,
Bł.: 35,8g, Sód: 3765mg

15.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy w panierce, z pieca 100g

Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,3kcal, B: 98,8g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 248g, w tym cukry: 59,3g,
Bł.: 36,3g, Sód: 2311mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004kcal, B: 99,8g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 246,4g, w tym cukry: 58g,
Bł.: 24,5g, Sód: 1883mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022,3kcal, B: 98,6g, T: 73,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 223g, w tym cukry: 46g,

Bł.: 44,6g, Sód: 2432mg

16.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z serem 250g (MLE, GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,5kcal, B: 92,8g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 283,6g, w tym cukry: 68,6g,
Bł.: 30,3g, Sód: 2796mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z serem 250g (MLE, GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172kcal, B: 65g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 297,7g, w tym cukry: 85,2g,

Bł.: 26,7g, Sód: 2715,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 250g (MLE, GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073kcal, B: 70,3g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 231g, w tym cukry: 84,5g,
Bł.: 32,7g, Sód: 2612mg

17.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka cygańska 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos węgierski duszony 200g (GLU, GOR)

Sok warzywno-owocowy 300ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Połędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106,6kcal, B: 82,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 35,7g, W: 261,4g, w tym cukry: 69,2g,
Bł.: 27,7g, Sód: 2511,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Szynka cygańska 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)
Kasza gryczana gotowana 140g
Gulasz tradycyjny z warzywami 200g (GLU)
Sok warzywno-owocowy 300ml
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 15g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040kcal, B: 96g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 258,2g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 21,2g, Sól: 1845,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos węgierski duszony 200g (GLU, GOR)

Sok warzywno-owocowy 300ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem, papryką i koperkiem 100g (MLE, RYB)

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2063,5kcal, B: 91,8g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 234,8g, w tym cukry: 65,2g,
Bł.: 44g, Sól: 2507mg

18.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka duszona 120g (GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108kcal, B: 89,7g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 257g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 34g, Sód: 2396,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz duszony z szynki 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,3kcal, B: 72,3g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 293,4g, w tym cukry: 69g,
Bł.: 39,5g, Sól: 2320mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Świeżonka duszona 120g (GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019kcal, B: 87,6g, T: 78,4g, Kw. Tł. Nasy.: 42,8g, W: 224,2g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 37,8g, Sól: 3828,5mg