

Dieta podstawowa 25.12.2023r - 31.12.2023r.

	Dzień 25.12.2023r (poniedziałek)	Dzień 26.12.2023r (worek)	Dzień 27.12.2023r (środa)	Dzień 28.12.2023r (czwartek)	Dzień 29.12.2023r (piątek)	Dzień 30.12.2023r (sobota)	Dzień 31.12.2023r (niedziela)
I Śniadanie	<p>Salatka jarzynowa z marchewką, selerem, groszkiem, jajkiem, ogórkiem, jabłkiem i porem [120g] /seler, białko mleka, jaja/; Szynka [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [250g];</p>	<p>Krem chrzanowy [30g] /białko mleka, jaja/; Wędlina [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem / mąka pszenna, mleko, jaja, <i>może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe/;</i> Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Zupa mleczna z ciastem zacieranym [400ml] /mleko, mąka pszenna, jaja/.; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [400ml] /mleko, mąka pszenna, jaja, gluten zbóż/.; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Twarożek z koperkiem [80g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] ; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>

II Śniadanie	Sok [200g];	Jabłko [205g];	Kisiel [200ml]	Jabłko [150g];	Ciasteczka [50g]; /gluten pszenny, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [150g];
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Schab duszony [100g] /mąka pszenna, białko mleka/ ; Marchewka z groszkiem [150g] /mąka pszenna, białko mleka/ ; Ziemniaki [150g]; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami; [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Filet drobiowy duszony w sosie [130g] /mąka pszenna, białko mleka/.; Buraczki z jabłkiem [150g] ; Ryż biały [80g]; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Krupnik. [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Racuchy z jabłkiem [300g] /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa ziemniaczana. [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Bigos [300g] /soja, gorczyca, gluten zbóż/; Bułka pszenna [100g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa kminkowa z lanym ciastem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż, jaja/; Ryba w jarzynach po grecku [150g] /ryba, seler, jaja, białko mleka, gluten zbóż/; Ziemniaki [150g]; Kompot [200g];	Zupa koperkowa z makaronem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Mortadela panierowana [100g] /gluten zbóż, jaja, gorczyca, soja/.; Ogórek kiszony [60g]; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kalafiorowa z ciastem zacieranym. [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Gulasz wieprzowy z jarzynami [150g] /gluten zbóż, seler, białko mleka/; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];

Podwieczorek	Ciasto [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/	Piernik z bakaliarniami [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;	Kanaпка /mąka pszenna, mąka żytnia/ z pasztetem /mleko w proszku, soja, pszenica/.	Drożdżówka [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;	Sok [200g];	Bułka maślana [50g]; /mąka pszenna, jaja/ białko mleka/;	Ciasteczka [50g]; /gluten pszeniczny, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;
Kolacja	Twarożek [70g] /białko mleka/.; Szynka [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Polędwica [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta rybno - serowa [70g] /ryba, białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g]	Paszтет pieczony [100g] / mąka pszenna, gluten pszeniczny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/, Masło 82% [10g]; ogórek [30g] , Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta z jajek z musztardą, majerankiem i zieleniną [80g] /gorczyca, białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Szynka gotowana [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta serowo - jajeczna [80g] /białko mleka, jaja/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]

		[240g]		[240g]			
RAZEM	Energia [kcal]: 1996.2 Białko [g]: 81.2 Tłuszcz [g]: 60.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.5 Węglowodany og. [g]: 301.4 Błonnik [g]: 25.3 Cukier [g]: 21.4	Energia [kcal]: 1899.8 Białko [g]: 71.2 Tłuszcz [g]: 47.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 314.0 Błonnik [g]: 20.4 Cukier [g]: 28.8	Energia [kcal]: 1956.1 Białko [g]: 64.6 Tłuszcz [g]: 63.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 292.5 Błonnik [g]: 19.9 Cukier [g]: 15.6	Energia [kcal]: 2486.7 Białko [g]: 91.5 Tłuszcz [g]: 95.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 34.3 Węglowodany og. [g]: 327.2 Błonnik [g]: 26.8 Cukier [g]: 14.8	Energia [kcal]: 1851.7 Białko [g]: 66.1 Tłuszcz [g]: 45.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.1 Węglowodany og. [g]: 301.2 Błonnik [g]: 20.0 Cukier [g]: 25.7	Energia [kcal]: 1799.1 Białko [g]: 73.1 Tłuszcz [g]: 64.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.6 Węglowodany og. [g]: 263.1 Błonnik [g]: 26.0 Cukier [g]: 9.4	Energia [kcal]: 1982.9 Białko [g]: 73.6 Tłuszcz [g]: 63.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.8 Węglowodany og. [g]: 289.9 Błonnik [g]: 21.2 Cukier [g]: 17.0

Dieta łatwo strawna 25.12.2023r - 31.12.2023r.

	Dzień 25.12.2023r (poniedziałek)	Dzień 26.12.2023r (worek)	Dzień 27.12.2023r (środa)	Dzień 28.12.2023r (czwartek)	Dzień 29.12.2023r (piątek)	Dzień 30.12.2023r (sobota)	Dzień 31.12.2023r (niedziela)
I Śniadanie	Salatka jarzynowa z marchewką, selerem, groszkiem, jajkiem, ogórkiem, jabłkiem i porem [120g] /seler, białko mleka, jaja/; Szynka [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [250g];	Krem chrzanowy [30g] /białko mleka, jaja/; Wędlina [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Barszcz biały z jajkiem / mąka pszenna, mleko, jaja, <i>może zawierać gluten</i> , soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa mleczna z ciastem zacieranym [400ml] /mleko, mąka pszenna, jaja/.; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa mleczna z płatkami owsianymi [400ml] /mleko, mąka pszenna, jaja, gluten zbóż/.; Dżem [30g]; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Twarożek z koperkiem [80g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] .; Masło 82% [10g]; Chleb zwykły [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];

II Śniadanie	Sok [200g];	Jabłko [205g];	Kisiel [200ml]	Jabłko [150g];	Ciasteczka [50g]; /gluten pszenny, jęczmienny, jaja, mleko, <i>możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;</i>	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [150g];
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem [400 ml] / seler, białko mleka, gluten zbóż/; Schab duszony [100g] / mąka pszenna, białko mleka/ ; Marchewka z groszkiem [150g] / mąka pszenna, białko mleka/ ; Ziemniaki [150g]; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami; [400 ml] / seler, białko mleka, gluten zbóż/; Filet drobiowy duszony w sosie [130g] / mąka pszenna, białko mleka/; Buraczki z jabłkiem [150g] ; Ryż biały [80g]; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Krupnik. [400 ml] / seler, białko mleka, gluten zbóż/; ; Makaron z brokułem, szpinakiem, fasolką w sosie śmietanowym [300g] / gluten zbóż, białko mleka, seler/ Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa ziemniaczana. [400 ml] / seler, białko mleka, gluten zbóż/; Risotto z mięsem i sosem pomidorowym [300g] / gluten zbóż, białko mleka, seler/; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa kminkowa z lanym ciastem [400 ml] / seler, białko mleka, gluten zbóż, jaja/; Ryba w jarzynach po grecku [150g] / ryba, seler, jaja, białko mleka, gluten zbóż/; Ziemniaki [150g]; Kompot [200g];	Zupa koperkowa z makaronem [400 ml] / seler, białko mleka, gluten zbóż/; Potrawka z kurczakiem z jarzynami [150g] / gluten zbóż, białko mleka, seler/; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kalafiorowa z ciastem zacieranym. [400 ml] / seler, białko mleka, gluten zbóż/; Gulasz wieprzowy z jarzynami [150g] / gluten zbóż, seler, białko mleka/; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];

Podwieczorek	Ciasto [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/	Piernik z bakaliami [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;	Kanapka /mąka pszenna, mąka żytnia/ z pasztetem /mleko w proszku, soja, pszenica/.	Drożdżówka [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;	Sok [200g];	Bułka maślana [50g]; /mąka pszenna, jaja/ białko mleka/;	Ciasteczka [50g]; /gluten pszenny, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;
Kolacja	Twarożek [70g] /białko mleka/.; Szynka [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Połędwica [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g].; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta rybno – serowa [70g] /ryba, białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g]	Paszтет pieczony [100g] / mąka pszenna, gluten pszenny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/, Masło 82% [10g]; ogórek [30g] , Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta z jajek z musztardą, majerankiem i zieleniną [80g] /gorczyca, białko mleka/.; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Szynka gotowana [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta serowo – jajeczna [80g] /białko mleka, jaja/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Bułka wyborowa [50g]; /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru [240g]

	25.12.2023r (poniedziałek)	26.12.2023r (worek)	27.12.2023r (środa)	28.12.2023r (czwartek)	29.12.2023r (piątek)	30.12.2023r (sobota)	31.12.2023r (niedziela)
I Śniadanie	<p>Salatka jarzynowa z marchewką, selerem, groszkiem, jajkiem, ogórkiem, jabłkiem i porem [120g] /seler, białko mleka, jaja/; Szynka [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [250g];</p>	<p>Krem chrzanowy [30g] /białko mleka, jaja/; Wędlina [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Barszcz biały z jajkiem / mąka pszenna, mleko, jaja, <i>może zawierać gluten</i>, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin, białko sojowe/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka wyborowa - [50g] /mąka pszenna, jaja/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Ser żółty [30g] surówka z pora [30g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Twarożek z pomidorem [80g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Twarożek z koperkiem [80g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>	<p>Wędlina [50g] /soja, gluten seler, gorczyca/ Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g] ; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru - [250g];</p>
II Śniadanie	Sok [200g];	Jabłko [205g];	Kisiel [200ml]	Jabłko [150g];	Krakersy [50g]; /gluten pszenny, jęczmienny,	Jogurt naturalny [165g];	Jabłko [150g];

					jaja, mleko, <i>możliwość</i> orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;		
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Schab duszony [100g] /mąka pszenna, białko mleka/ ; Marchewka z groszkiem [150g] /mąka pszenna, białko mleka/ ; Ziemniaki [150g]; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Zupa jarzynowa z ziemniakami; [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Filet drobiowy duszony w sosie [130g] /mąka pszenna, białko mleka/.; Buraczki z jabłkiem [150g] ; Ryż biały [80g]; Herbata, napar bez cukru - [250g];	Krupnik. [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/.; Makaron z brokułem, szpinakiem, fasolką w sosie śmietanowym [300g] /gluten zbóż, białko mleka, seler/ Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa ziemniaczana. [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Risotto z mięsem i sosem pomidorowym [300g] /gluten zbóż, białko mleka, seler/; Herbata, napar bez cukru [250g];	Zupa kminkowa z lanym ciastem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż, jaja/; Ryba w jarzynach po grecku [150g] /ryba, seler, jaja, białko mleka, gluten zbóż/; Ziemniaki [150g]; Kompot [200g];	Zupa koperkowa z makaronem [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Potrawka z kurczakiem z jarzynami [150g] /gluten zbóż, białko mleka, seler/.; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];	Zupa kalafiorowa z ciastem zacieranym. [400 ml] /seler, białko mleka, gluten zbóż/; Gulasz wieprzowy z jarzynami [150g] /gluten zbóż, seler, białko mleka/; Ziemniaki - [150g]; Herbata, napar bez cukru [240g];
Podwieczorek	Ciasto [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/	Piernik z bakaliami [100g] /mąka	Kanapka /mąka pszenna, mąka żytnia/ z	Kanapka z jajkiem [100g] /mąka pszenna,	Sok [200g];	Bułka maślana [50g]; /mąka pszenna, jaja/	Krakersy [50g]; /gluten

		pszenna, jaja, białko mleka/;	pasztetem /mleko w proszku, soja, pszenica/.	mąka żytnia/;		białko mleka/;	pszenny, jęczmienny, jaja, mleko, możliwość orzechy arachidowe, sezam, pochodne soi/;
Kolacja	Twarożek [70g] /białko mleka/;; Szynka [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Polędwica [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Pasta pomidorowa z jabłkiem [30g].; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta rybno - serowa [70g] /ryba, białko mleka, seler/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g]	Pasztet pieczony [100g] / mąka pszenna, gluten pszenny, może zawierać: jaja, seler, mleko, gorczycę, soję/, Masło 82% [10g]; ogórek [30g] , Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g]	Pasta z jajek z musztardą, majerankiem i zieleniną [80g] /gorczyca, białko mleka/;; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;; Herbata, napar bez cukru [240g]	Szynka gotowana [40g] /soja, gluten seler, gorczyca/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g]	Pasta serowo - jajeczna [80g] /białko mleka, jaja/; Masło 82% [10g]; Chleb razowy - [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Herbata, napar bez cukru [240g]
RAZEM	Energia [kcal]: 1965.8 Białko [g]: 82.7 Tłuszcz [g]: 59.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.5 Węglowodany og.	Energia [kcal]: 1890.3 Białko [g]: 72.8 Tłuszcz [g]: 46.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og.	Energia [kcal]: 1741.3 Białko [g]: 65.5 Tłuszcz [g]: 50.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.7 Węglowodany og.	Energia [kcal]: 2616.2 Białko [g]: 90.6 Tłuszcz [g]: 90.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 37.9 Węglowodany og. [g]: 364.0	Energia [kcal]: 1827.7 Białko [g]: 75.3 Tłuszcz [g]: 45.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.1 Węglowodany og.	Energia [kcal]: 1554.8 Białko [g]: 73.9 Tłuszcz [g]: 41.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.9 Węglowodany og. [g]: 232.5	Energia [kcal]: 1924.6 Białko [g]: 75.6 Tłuszcz [g]: 63.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.8 Węglowodany og.

	[g]: 301.4 Błonnik [g]: 35.0 Cukier [g]: 21.4	[g]: 302.3 Błonnik [g]: 30.0 Cukier [g]: 286	[g]: 269.3 Błonnik [g]: 36.2 Cukier [g]: 12.9	Błonnik [g]: 34.0 Cukier [g]: 15.7	[g]: 288.2 Błonnik [g]: 26.9 Cukier [g]: 25.7	Błonnik [g]: 23.8 Cukier [g]: 5.6	[g]: 289.9 Błonnik [g]: 31.6 Cukier [g]: 17.0
--	---	--	---	---------------------------------------	---	--------------------------------------	---