

1.04.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa na gorąco</b> 70g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ,  <b>chrzan</b>,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>sałata</b> 10g  <b>jabłko</b> 180g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa na gorąco</b> 70g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ,  <b>chrzan</b>,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>sałata</b> 10g  <b>jabłko</b> 180g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa na gorąco</b> 70g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ,  <b>chrzan</b>,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>sałata</b> 10g  <b>jabłko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>kurczak pieczony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)  <b>sur z białej kapusty</b> 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),                      kompot 150ml</p>	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>kurczak duszony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)                      warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior),  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),                      kompot 150ml</p>	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>kurczak duszony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)                      sur z białej kapusty 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),                      kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta z brokuła i szynki</b> 20g (brokuły, szynka kanapkowa, olej rzepakowy, jajko, musztarda; GLU, SEL, SOJ, GOR, JAJ)</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta z brokuła i szynki</b> 20g (brokuły, szynka kanapkowa, olej rzepakowy, jajko, musztarda; GLU, SEL, SOJ, GOR, JAJ)</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta z brokuła i szynki</b> 20g (brokuły, szynka kanapkowa, olej rzepakowy, jajko, musztarda; GLU, SEL, SOJ, GOR, JAJ)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2030 kcal                      B:106g                      T:79g kw. tł. nas: 30g                      W:235g , w tym cukry: 31g                      Błonnik: 30g Sól: 4,5g</p>	<p>E: 2061 kcal                      B:109g                      T:78g kw. tł. nas: 30g                      W:238g , w tym cukry: 30g                      Błonnik: 29g Sól: 4,5g</p>	<p>E: 1990 kcal                      B:103g                      T:79g kw. tł. nas: 30g                      W:230 , w tym cukry: 32g                      Błonnik: 35g Sól: 4,5g</p>

## 2.04.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)	<b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka gotowana</b> 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałata 10g, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Zupa ogórkowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) 300ml, <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) <b>buraczki duszone</b> 90g <b>kasza jęczmienna</b> 180g(GLU), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa grysikowa z kalafiozem</b> (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml, <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) <b>buraczki duszone</b> 90g <b>kasza jęczmienna</b> 180g(GLU), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa ogórkowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) 300ml, <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) <b>buraczki duszone</b> 90g <b>kasza jęczmienna</b> 180g(GLU), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSILEK NOCNY	<b>koktajl truskawkowy</b> (jogurt naturalny, truskawki; MLE)	<b>koktajl truskawkowy</b> (jogurt naturalny, truskawki; MLE)	<b>koktajl truskawkowy</b> (jogurt naturalny, truskawki; MLE)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2214 kcal B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,6g	E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g Błonnik: 29g Sól: 4,6g	E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g Błonnik: 39g Sól: 4,6g

3.04.2024r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200 ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>jablko</b> 180g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>jablko</b> 180g,</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>ser biały</b> 50g (MLE), <b>pomidor</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>jablko</b> 180g,</p>
OBIAD	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>sur z białej kapusty</b> 80g g (kapusta biała, olej rzepakowy) ,  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>brokuły na parze</b> 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>sur z białej kapusty</b> 80g g (kapusta biała, olej rzepakowy) ,  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>herbata</b> 200ml  ogórek 40g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  pomidor 30g,  <b>herbata</b> 200ml  pomidor 40g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b>100g, <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>herbata</b> 200ml  ogórek 40g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka warzywna</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka warzywna</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (IMLE) 5g, <b>sałatka warzywna</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E:2132 kcal  B:79g  T:58g kw. tł. nas: 29g  W:339g, w tym cukry: 38g  Błonnik:42g  Sól: 3,9g</p>	<p>E:2246 kcal  B:81g  T:61g kw. tł. nas: 28g  W:345g, w tym cukry: 42g  Błonnik:35g  Sól: 3,9g</p>	<p>E:2045kcal  B:74g  T:59g kw. tł. nas: 29g  W:284g, w tym cukry: 38g  Błonnik:45g  Sól: 3,9g</p>

## 4.04.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , <b>pomarańcza</b> 150g, <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU), <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) , <b>jabłko</b> 150g, <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomarańcza</b> 150g, <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>śmietana</b> 30g (MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>jogurt grecki</b> 30g (MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>śmietana</b> 30g (MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pieczony paszтет drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany;, bułka; JAJ, GLU), <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 100g) (SEL) <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 100g) (SEL) <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pieczony paszтет drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany;, bułka; JAJ, GLU), <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 100g), (SEL) <b>herbata</b> 200ml
POSILEK NOCNY	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) <b>pomidor</b> 50g	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) <b>pomidor</b> 50g	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, pomidor () 50g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2038 kcal B:83g T:72g kw. tł. nas: 29g W:273g, w tym cukry:44g Błonnik:37g Sól:4,8g	E: 2126 kcal B:85g T:70g kw. tł. nas: 29g W:294g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól:4,9g	E: 1945 kcal B:81g T:71g kw. tł. nas: 29g W:251g, w tym cukry:40g Błonnik:40g Sól:4,8g

## 5.04.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) jabłko 130g	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g
OBIAD	<b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) <b>ryż</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Krupnik</b> 300ml (GLU) <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) <b>ryż</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Żurek</b> 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) <b>ryż</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), <b>herbata</b> 200ml ogórek 50g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z twarogu</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), pomidor () 50g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), <b>herbata</b> 200ml ogórek 50g
POSILEK NOCNY	<b>koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych</b> 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE)	<b>koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych</b> 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE)	<b>koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych</b> 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2062 kcal B:77g T:67g kw. tł. nas: 27g W:306g, w tym cukry:43g Błonnik:37g Sól 4,9g	E:2128 kcal B:79g T:64g kw. tł. nas: 25g W:330g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól 4,9g	E:1974kcal B:75g T:66g kw. tł. nas: 26g W:261g, w tym cukry:38g Błonnik:39g Sól 4,9g

6.04.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałatka z ogórka, pomidora, cebuli</b> (100g)</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>surówka z selera</b> 100g (seler, olej rzepakowy; SEL)</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałatka z ogórka, pomidora, cebuli</b> (100g)</p>
OBIAD	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g,  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sur z selera i marchewki</b> 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z kielbasy</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sur z selera i marchewki</b> 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>sur z selera i marchewki</b> 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2060 kcal  B:64g  T:79g, kw. tł. nas: 28g  W:283g , w tym cukry:42g  Błonnik: 37g  Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2195 kcal  B:63g  T:77g, kw. tł. nas: 26g  W:306g , w tym cukry:43g  Błonnik: 33g  Sól: 4,3g</p>	<p>E1985 kcal  B:61g  T:77g, kw. tł. nas: 27g  W:260g , w tym cukry:37g  Błonnik: 39g  Sól: 4,3g</p>

## 7.04.2024r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (1 (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ) <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior) , <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ) <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1997kcal B: 67g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g W: 289g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g	E: 2057kcal B: 69g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 300g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g	E: 1888kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 33g W: 262g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g

## 8.04.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku 250ml (MLE)</b> <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), <b>sałatka z rukoli i pomidorów</b> z olejem 50g, <b>jablko</b> 160g <b>kawa biała</b> 200ml	<b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku 250ml (MLE)</b> <b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałatka z salaty i pomidorów</b> z olejem 50g, <b>jablko</b> 160g <b>kawa biała</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku 250ml (MLE)</b> , <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), <b>sałatka z rukoli i pomidorów</b> z olejem 50g, <b>jablko</b> 160g, <b>kawa biała</b> 200ml
OBIAD	<b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL) <b>jajko sadzone</b> (JAJ) <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>marchewka duszona</b> 90g, <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL) <b>jajko sadzone</b> (JAJ), <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE)</b> , <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor () 30g	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor () 30g	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor () 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2033kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:288g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g	E: 2131 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:295g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g	E: 1929kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:271g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g



9.04.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>kawa z mlekiem</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>kawa z mlekiem</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>kawa z mlekiem</b> 200ml
OBIAD	<b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), <b>kasza jęczmienna</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa koperkowa</b> 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>sur z marchewki</b> 90g, (marchewka, jabłko) <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), <b>kasza jęczmienna</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor () 30g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSILEK NOCNY	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2146 kcal B:86g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:320g, w tym cukry: 24g Błonnik:45g Sól:4,7g	E: 2079kcal B:79g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:291g, w tym cukry: 25g Błonnik:36g Sól:4,4g	E: 2027kcal B:80g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:300g, w tym cukry: 13g Błonnik: 51g Sól: 4,7g

10.04.2024r środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>parówka</b> 70g , musztarda,  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>parówka</b> 70g , musztarda,  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 180g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>parówka</b> 70g , musztarda,  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g,  <b>ogórek kiszony</b> 100g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek</b> 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek</b> 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek</b> 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2096 kcal  B:93g  T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:278g, w tym cukry: 23g  Błonnik:33g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 2043kcal  B:86g  T:57g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:243g, w tym cukry: 25g  Błonnik:32g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 1995kcal  B:87g  T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:249g, w tym cukry: 21g  Błonnik: 37g  Sól: 4,2g</p>