

JADŁOSPIS 09.03.2026 r. *Poniedziałek*

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki kukurydziane 40g na mleku 2 % 250ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 50g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor ze szczypiorkiem 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 70g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ogórkowa ze śmietaną 18 % 400 ml^{1,2,6,8,12}</i> <i>Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 120g^{6,2,3,8,12}</i> <i>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200ml</i></p>	<p><i>Szynka konserwowa 40g⁵</i> <i>Ser żółty 30 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 70g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia: ≈ 2470 kcal</i> <i>Białko: ≈ 120 g</i> <i>Węglowodany: ≈ 270 g</i> <i>w tym cukry: ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze: ≈ 95 g</i> <i>nasycone: ≈ 38 g</i> <i>nienasycone: ≈ 57 g</i> <i>Błonnik: ≈ 30 g</i> <i>Sól: ≈ 7,5 g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Płatki kukurydziane 40g na mleku 2 % 250ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 50g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor bez skórki 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 70g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ogórkowa 400 ml^{5,1,8,12}</i> <i>Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g^{6,2,3,8,12}</i> <i>Bukiet warzyw 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200ml</i></p>	<p><i>Szynka konserwowa 40g⁵</i> <i>Serek łaciaty 50g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka bez skórki 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni /staropolski/ niski IG 70g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2350 kcal</i> <i>Białko ~135–140 g</i> <i>Węglowodany ~270–280 g</i> <i>w tym cukry ~55–60 g</i> <i>Tłuszcz ~100–105 g</i> <i>w tym nasycone ~40–45 g</i> <i>Błonnik ~30 g</i> <i>Sól ~6,5–7 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki jęczmienne 40g na mleku 2 % 250ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 50g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Pomidor ze szczypiorkiem 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 70g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <hr/> <i>II śniadanie: Kiwi 1szt. 10g</i></p>	<p><i>Zupa ogórkowa 400 ml⁵</i> <i>Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g^{6,2,3,8,12}</i> <i>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Szynka konserwowa 40g⁵</i> <i>Ser żółty 30 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 70g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <hr/> <i>Podwieczorek: Kefir 1szt.⁶</i></p>	<p><i>Energia ~2300 kcal</i> <i>Białko ~130–140 g</i> <i>Węglowodany ~265–280 g</i> <i>w tym cukry ~65–70 g</i> <i>Tłuszcz ~95–105 g</i> <i>w tym nasycone ~40–45 g</i> <i>Błonnik ~30–32 g</i> <i>Sól ~6,5–7,5 g</i></p>

JADŁOSPIS 10-03-2026 r. Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml ⁶</i> <i>Szynka z kotła 60 g ⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 50 g ⁶</i> <i>Miód 20 g</i> <i>Masło 15 g ⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa borowikowa z makaronem i śmietaną 18 % 400 ml ^{1,2,6,8,12,3}</i> <i>Kotlet panierowany z indyka 120 g ^{2,3,8,12}</i> <i>Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g ⁶</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka słoneczna 50 g ⁵</i> <i>Pasztet 50 g ⁵</i> <i>Masło 15 g ⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2450 kcal</i> <i>Białko ~140–145 g</i> <i>Węglowodany ~275–290 g w tym cukry ~75–80 g (miód i kompot)</i> <i>Tłuszcz ~105–110 g w tym nasycone ~45–50 g</i> <i>Błonnik ~30–32 g</i> <i>Sól ~7–7,5 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml ⁶</i> <i>Szynka z kotła 60 g ⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 50 g ⁶</i> <i>Miód 20 g</i> <i>Masło 15 g ⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony bez skórki 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g ^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa ziemniaczana z makaronem 400 ml^{1,2}</i> <i>Indyk gotowany w jarzynach 120 g¹</i> <i>Marchewka gotowana 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka słoneczna 50 g ⁵</i> <i>Pasztet 50 g ⁵</i> <i>Masło 15 g ⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g ^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2350 kcal</i> <i>Białko ~135–140 g</i> <i>Węglowodany ~270–280 g w tym cukry ~70–75 g</i> <i>Tłuszcz ~95–100 g w tym nasycone ~40–45 g</i> <i>Błonnik ~30–32 g</i> <i>Sól ~6,5–7 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml ⁶</i> <i>Szynka z kotła 50 g ⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 60 g ⁶</i> <i>Masło 15 g ⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml ²</i></p>	<p><i>Zupa ziemniaczana z makaronem 400 ml^{1,2}</i> <i>Indyk gotowany w jarzynach 120 g^{1,8,12}</i> <i>Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka słoneczna 50 g ⁵</i> <i>Pasztet 50 g ⁵</i> <i>Masło 15 g ⁶</i> <i>Salata 10 g</i> <i>Ogórek kwaszony 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5}</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2350 kcal</i> <i>Białko ~135–140 g</i> <i>Węglowodany ~270–280 g w tym cukry ~60–65 g</i> <i>Tłuszcz ~95–100 g w tym nasycone ~40–45 g</i> <i>Błonnik ~30–32 g</i> <i>Sól ~6,5–7 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Pomarańcza 1 szt. 25 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Maślanka 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 11-03-2026 r. Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml ⁶ Szynka klasyczna 50g ⁵ Serek Kiri 1 szt. ⁶ Masło 15 g ⁶ Salata 20g Pomidor 50g Szczypiorek Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml ^{1,2,8,12} Bigos z kapusty kwaszonej z mięsem wieprzowym duszonym 220g ^{2,8,12} Ziemniaki z koperkiem 170g Kompot z cukrem (5g) 200g</p>	<p>Krotoszyńska z beczki 50g ⁵ Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50 g ^{3,6} Masło 15 g ⁶ Salata 20 g Papryka 40 g Rzodkiewka 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ≈ 2 450 kcal Białko ≈ 110 g Węglowodany ≈ 265 g ↳ w tym cukry ≈ 55 g Tłuszcz ≈ 112 g ↳ w tym kwasy tłuszczowe nasycone Błonnik ≈ 27 g Sól ≈ 6,8 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml ⁶ Szynka słoneczna 50g ⁵ Serek Kiri 1 szt. ⁶ Masło 15 g ⁶ Salata 20 g Pomidor bez skórki 50g Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml ^{1,2,8,12} Mięso wieprzowe gotowane sosie koperkowym 130g ^{1,2,8,12} Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki z koperkiem 170g Kompot z cukrem (5g) 200g</p>	<p>Krotoszyńska z beczki 50g ⁵ Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50 g ^{3,6} Masło 15 g ⁶ Salata 20 g Papryka bez skórki 40 g 40 g Chleb pszenny / żytni /staropolski/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2400 kcal Białko ~118 g Węglowodany ~255 g – w tym cukry ~52 g Tłuszcz ~108 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~40 g Błonnik ~29 g Sól ~7,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml ⁶ Szynka słoneczna 50g ⁵ Serek Kiri 1 szt. ⁶ Masło 15 g ⁶ Salata 20 g Pomidor 50g Szczypiorek Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml ^{1,2,8,12} Bigos z kapusty kwaszonej z mięsem wieprzowym gotowanym 220g ^{2,8,12} Ziemniaki z koperkiem 170g Kompot bez cukru 200g</p>	<p>Krotoszyńska z beczki 50g ⁵ Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50 g ^{3,6} Masło 15 g ⁶ Salata 20 g Papryka 40 g Rzodkiewka 40 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5} Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2440 kcal Białko ~120 g Węglowodany ~270 g – w tym cukry ~60 g Tłuszcz ~115 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~43 g Błonnik ~34 g Sól ~7,0 g</p>
	<p>II śniadanie: Jabłko 1 szt. 20 g</p>		<p>Podwieczorek Jogurt owocowy b/c 1szt. ⁶</p>	

JADŁOSPIS 12-03-2026 r. Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki jaglane na mleku 2 % 250 ml^{6,2}</i></p> <p><i>Schab wiśniowy 50g⁵</i></p> <p><i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.</i></p> <p><i>Masło 15g⁶</i></p> <p><i>Salata 10g</i></p> <p><i>Ogórek zielony 50 g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pieczarkowa ze śmietaną 400 ml^{5,1,6,8,12}</i></p> <p><i>Pulpecik gotowany w sosie pomidorowym 100 g^{6,2,3,8,12}</i></p> <p><i>Surówka z rzodkwi białej z jogurtem naturalnym 150 g^{6,1}</i></p> <p><i>Kasza gryczana 60 g⁶</i></p> <p><i>Kompot z cukrem (10g) 200 ml</i></p>	<p><i>Paszтет z pieca 50g⁵</i></p> <p><i>Ser żółty 30 g⁶</i></p> <p><i>Masło 15 g⁶</i></p> <p><i>Salata 10g</i></p> <p><i>Pomidor 40 g</i></p> <p><i>Ogórek kwaszony 40 g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80 g⁵</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~ 2 150 kcal</i></p> <p><i>Białko ~ 110 g</i></p> <p><i>Węglowodany ~ 230 g</i></p> <p><i>└ w tym cukry ~ 42 g</i></p> <p><i>Tłuszcz ~ 78 g</i></p> <p><i>└ w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~ 28 g</i></p> <p><i>Błonnik ~ 28 g</i></p> <p><i>Sól ~ 6,5 g</i></p>
DIETA LEKKOSTRAWNA	<p><i>Płatki jaglane na mleku 2 % 250 ml^{6,2}</i></p> <p><i>Schab wiśniowy 50g⁵</i></p> <p><i>Jajko 1 szt.</i></p> <p><i>Masło 15g⁶</i></p> <p><i>Salata 10g</i></p> <p><i>Ogórek zielony bez skórki 50 g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g⁵</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa szpinakowa 400 ml^{1,8,12}</i></p> <p><i>Pulpecik gotowany w sosie pomidorowym 100 g^{6,2,3}</i></p> <p><i>Rzodkiew biała gotowana na parze 150 g</i></p> <p><i>Kasza gryczana 60 g⁶</i></p> <p><i>Kompot z cukrem (10g) 200 ml</i></p>	<p><i>Paszтет z pieca 50g⁵</i></p> <p><i>Serek twój smak 50g⁶</i></p> <p><i>Masło 15 g⁶</i></p> <p><i>Salata 10g</i></p> <p><i>Pomidor bez skórki 40 g</i></p> <p><i>Ogórek kwaszony 40 g</i></p> <p><i>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 100g⁵</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~ 2 150 kcal</i></p> <p><i>Białko ~ 110 g</i></p> <p><i>Węglowodany ~ 235 g</i></p> <p><i>└ w tym cukry ~ 42 g</i></p> <p><i>Tłuszcz ~ 78 g</i></p> <p><i>└ w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~ 28 g</i></p> <p><i>Błonnik ~ 29 g</i></p> <p><i>Sól ~ 6,5 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki owsiane na mleku 2 % 250 ml^{6,2}</i></p> <p><i>Schab wiśniowy 50g⁵</i></p> <p><i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.</i></p> <p><i>Masło 15g⁶</i></p> <p><i>Salata 10g</i></p> <p><i>Ogórek zielony 50 g</i></p> <p><i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pieczarkowa 440 ml^{1,5,8,12}</i></p> <p><i>Pulpecik gotowany w sosie pomidorowym 100 g^{6,2,3}</i></p> <p><i>Surówka z rzodkwi białej z jogurtem naturalnym 150 g⁶</i></p> <p><i>Kasza gryczana 60 g⁶</i></p> <p><i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Paszтет z pieca 50g⁵</i></p> <p><i>Serek twój smak 50g⁶</i></p> <p><i>Masło 15 g⁶</i></p> <p><i>Salata 10g</i></p> <p><i>Pomidor 40 g</i></p> <p><i>Ogórek kwaszony 40 g</i></p> <p><i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i></p> <p><i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~ 2 150 kcal</i></p> <p><i>Białko ~ 110 g</i></p> <p><i>Węglowodany ~ 235 g</i></p> <p><i>└ w tym cukry ~ 42 g</i></p> <p><i>Tłuszcz ~ 78 g</i></p> <p><i>└ w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~ 28 g</i></p> <p><i>Błonnik ~ 29 g</i></p> <p><i>Sól ~ 6,5 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie: Grejpfrut 1 szt. 35g</i></p>		<p><i>Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt.⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 13-03-2026 r. Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2 % 250 ml ^{2,6}</p> <p>Szynka z komina 50 g ⁵</p> <p>Ser Deliser 2 szt. ⁶</p> <p>Masło 15 g ⁶</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5}</p> <p>Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa ze śmietaną 18 % 400 ml ^{1,2,6,8,12}</p> <p>Naleśniki z mąki orkiszowej, serem białym, jogurtem naturalnym i musem owocowym 2 szt. ^{2,3,6}</p> <p>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Polędwica miodowa 50 g ⁵</p> <p>Makrela wędzona 50 g ⁴</p> <p>Masło 15 g ⁶</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5}</p> <p>Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2550 kcal</p> <p>Białko ~135 g</p> <p>Węglowodany ~275 g</p> <p>– w tym cukry ~65 g</p> <p>Tłuszcz ~110 g</p> <p>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~43 g</p> <p>Błonnik ~32 g</p> <p>Sól ~7,5 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2 % 250 ml ^{2,6}</p> <p>Szynka z komina 50 g ⁵</p> <p>Ser Deliser 2 szt. ⁶</p> <p>Masło 15 g ⁶</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Rzodkiew biała gotowana 50 g</p> <p>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g ^{2,5}</p> <p>Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml ^{1,2,8,12}</p> <p>Naleśniki z mąki orkiszowej, serem białym, jogurtem naturalnym i musem owocowym 2 szt. ^{2,6,3}</p> <p>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Polędwica miodowa 50 g ⁵</p> <p>Serek śmietankowy 50 g ⁶</p> <p>Masło 15 g ⁶</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Papryka bez skórki 50g</p> <p>Chleb pszenny / żytni / staropolski/ niski IG 80g ^{2,5}</p> <p>Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2500 kcal</p> <p>Białko ~132 g</p> <p>Węglowodany ~275 g</p> <p>– w tym cukry ~65 g</p> <p>Tłuszcz ~105 g</p> <p>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g</p> <p>Błonnik ~32 g</p> <p>Sól ~7,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2 % 250 ml ^{2,6}</p> <p>Szynka z komina 50 g ⁵</p> <p>Ser Deliser 21 szt. ⁶</p> <p>Masło 15g ⁶</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5}</p> <p>Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 400 ml ^{1,2}</p> <p>Naleśniki z mąki orkiszowej, serem białym, jogurtem naturalnym i musem owocowym bez cukru 2 szt. ^{2,6,3}</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p>	<p>Polędwica miodowa 50 g ⁵</p> <p>Makrela wędzona 50 g ⁴</p> <p>Masło 15 g ⁶</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g ^{2,5}</p> <p>Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2480 kcal</p> <p>Białko ~135 g</p> <p>Węglowodany ~270 g</p> <p>– w tym cukry ~55 g</p> <p>Tłuszcz ~105 g</p> <p>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g</p> <p>Błonnik ~34 g</p> <p>Sól ~7,0 g</p>
	<p>II śniadanie Kiwi 1 szt. 10 g</p>		<p>Podwieczorek Kefir 1szt ⁶</p>	