

JADŁOSPIS 26-01-2026r. Poniedziałek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki jaglane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Schab po Żydowsku 20g⁵</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa fasolowa 400ml^{1,2}</i> <i>Kotlet mielony 100 g^{2,3}</i> <i>Buraczki gotowane 100 g^{2,6}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń z suszonymi pomidorami 20 g⁵</i> <i>Serek almette 20 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Salatka jarzynowa lekkostrawna 40 g^{1,6,3}</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2420 kcal</i> <i>Białko ~128 g</i> <i>Węglowodany ~265 g</i> <i>– w tym cukry ~55 g</i> <i>Tłuszcz ~102 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~40 g</i> <i>Błonnik ~31 g</i> <i>Sól ~7,0 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki jaglane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Schab po Żydowsku 20g⁵</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa selerowa 400ml¹</i> <i>Pulpeciki gotowane w sosie koperkowym 100g^{2,3}</i> <i>Buraczki gotowane 100 g^{2,6}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem (5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Pieczeń z suszonymi pomidorami 20 g⁵</i> <i>Serek almette 20 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Salatka jarzynowa lekkostrawna 40 g^{1,6,3}</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2430 kcal</i> <i>Białko ~130 g</i> <i>Węglowodany ~265 g</i> <i>– w tym cukry ~55 g</i> <i>Tłuszcz ~104 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~41 g</i> <i>Błonnik ~32 g</i> <i>Sól ~7,1 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki jaglane na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Schab po Żydowsku 20g⁵</i> <i>Ser Deliser 1 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>II śniadanie Pomarańcza 1 szt. 25 g</i></p>	<p><i>Zupa selerowa 400ml^{1,2}</i> <i>Pulpeciki gotowane w sosie koperkowym 100g^{2,3}</i> <i>Surówka z buraków czerwonych 100 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Pieczeń z suszonymi pomidorami 20 g⁵</i> <i>Serek almette 20 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Salatka jarzynowa lekkostrawna 40 g^{1,6,3}</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>Podwieczorek Jogurt owocowy b/c 1szt.⁶</i></p>	<p><i>Energia ~2430 kcal</i> <i>Białko ~130 g</i> <i>Węglowodany ~265 g</i> <i>– w tym cukry ~50 g</i> <i>Tłuszcz ~104 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~41 g</i> <i>Błonnik ~32 g</i> <i>Sól ~7,0 g</i></p>

JADŁOSPIS 27-01-2026r. Wtorek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml⁶ Szyńka z kurcząt 30 g⁵ Serek Kiri 1 szt.⁶ Miód 20 g Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Pomidor ze szczypiorkiem 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 400 ml^{1,2,6} Gulasz mięsny gotowany 100 g¹ Surówka z ogórków kwaszonych 100g Kasza bulgur 50 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Schab od Bacy 20 g⁵ Ser żółty 20 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Papryka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2440 kcal Białko ~130 g Węglowodany ~265 g – w tym cukry ~60 g Tłuszcz ~102 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~41 g Błonnik ~32 g Sól ~7,1 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 250 ml⁶ Szyńka z kurcząt 30 g⁵ Serek Kiri 1 szt.⁶ Miód 20 g Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Pomidor ze szczypiorkiem 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 400ml^{1,2} Gulasz mięsny gotowany 100 g¹ Bukiet warzyw 100 g Kasza bulgur 50 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Schab od Bacy 20 g⁵ Serek łaciaty 50 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Papryka bez skórki 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2450 kcal Białko ~132 g Węglowodany ~265 g – w tym cukry ~60 g Tłuszcz ~103 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g Błonnik ~32 g Sól ~7,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki owsiane na mleku 2% 1tal⁶ Szyńka z kurcząt 30 g⁵ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Pomidor ze szczypiorkiem 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 400 ml^{1,2} Gulasz mięsny gotowany 100 g¹ Surówka z ogórków kwaszonych 100g Kasza bulgur 50 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Schab od Bacy 20 g⁵ Ser żółty 20 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Papryka 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2450 kcal Białko ~132 g Węglowodany ~265 g – w tym cukry ~55 g Tłuszcz ~103 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g Błonnik ~32 g Sól ~7,1 g</p>
	<p>II śniadanie Grejpfrut 1 szt. 35 g</p>		<p>Podwieczorek Maślanka 1 szt.⁶</p>	

JADŁOSPIS 28-01-2026r. Środa

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml^{2,6} Polędwica sopocka 30 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15 g⁶ Salata 20 g Rzodkiewka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2,3,8,12} Udko z kurczaka pieczone ½ szt. 1,2,8,12 Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 100 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem(5g) 200 ml</p>	<p>Zrazówka z kotła 30 g⁵ Twarożek z serka wiejskiego 40 g⁶ Masło 15 g⁶ Salata 20 g Ogórek kwaszony 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2480 kcal Białko ~135 g Węglowodany ~270 g – w tym cukry ~55 g Tłuszcz ~105 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g Błonnik ~32 g Sól ~7,2 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml^{2,6} Polędwica sopocka 30 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15 g⁶ Salata 20 g Rzodkiewka 50g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2,3,8,12} Udko z kurczaka gotowane ½ szt. 1,2,8,12 Marchew plastry 100 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Zrazówka z kotła 30 g⁵ Twarożek z serka wiejskiego 40 g⁶ Masło 15 g⁶ Salata 20 g Ogórek kwaszony 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2470 kcal Białko ~134 g Węglowodany ~270 g – w tym cukry ~55 g Tłuszcz ~104 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g Błonnik ~32 g Sól ~7,2 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki jęczmienne na mleku 2% 250 ml^{2,6} Polędwica sopocka 30 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt. Masło 15 g⁶ Salata 20 g Rzodkiewka 50g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem 400 ml^{1,2,3,8,12} Udko z kurczaka gotowane ½ szt. 1,2,8,12 Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 100 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Zrazówka z kotła 30 g⁵ Twarożek z serka wiejskiego 40 g⁶ Masło 15 g⁶ Salata 20 g Ogórek kwaszony 40 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2460 kcal Białko ~134 g Węglowodany ~268 g – w tym cukry ~52 g Tłuszcz ~104 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~42 g Błonnik ~32 g Sól ~7,1 g</p>
	<p>II śniadanie Jabłko 1 szt. 20 g</p>		<p>Podwieczorek Jogurt naturalny 1 szt. ⁶</p>	

JADŁOSPIS 29-01-2026r. Czwartek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Schab wiśniowy 30 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pieczarkowa 400 ml^{1,2,6}</i> <i>Kotlet z piersi kurczaka 80 g^{1,2,3,}</i> <i>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100 g⁶</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka z liściem 20 g⁵</i> <i>Salatka z tuńczykiem 40g^{3,4,6}</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2420 kcal</i> <i>Białko ~132 g</i> <i>Węglowodany ~265 g</i> <i>– w tym cukry ~58 g</i> <i>Tłuszcz ~100 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~38 g</i> <i>Błonnik ~31 g</i> <i>Sól ~6,8 g</i></p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 30 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa koperkowa 400 ml^{1,2,}</i> <i>Mięso drobiowe gotowane w jarzynach 80 g^{1,2}</i> <i>Mini marchewka 100 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200 ml</i></p>	<p><i>Szynka z liściem 20 g⁵</i> <i>Salatka z tuńczykiem 40g^{3,4,6}</i> <i>Masło 15 g⁵</i> <i>Salata</i> <i>Papryka bez skórki 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2380 kcal</i> <i>Białko ~130 g</i> <i>Węglowodany ~260 g</i> <i>– w tym cukry ~55 g</i> <i>Tłuszcz ~98 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~37 g</i> <i>Błonnik ~30 g</i> <i>Sól ~6,7 g</i></p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250 ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 30 g⁵</i> <i>Ser biały półtłusty 40 g⁶</i> <i>Masło 20g⁶</i> <i>Salata</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Zupa pieczarkowa 400 ml^{1,2}</i> <i>Mięso drobiowe gotowane w jarzynach 80 g^{1,2}</i> <i>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100 g⁶</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p>	<p><i>Szynka z liściem 20 g⁵</i> <i>Salatka z tuńczykiem 40g^{3,4,6}</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 20 g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g²</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p>	<p><i>Energia ~2400 kcal</i> <i>Białko ~132 g</i> <i>Węglowodany ~255 g</i> <i>– w tym cukry ~50 g</i> <i>Tłuszcz ~100 g</i> <i>– w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~38 g</i> <i>Błonnik ~32 g</i> <i>Sól ~6,8 g</i></p>
	<p><i>II śniadanie Kiwi 1szt. 10 g</i></p>		<p><i>Podwieczorek Kefir 1szt⁶</i></p>	

JADŁOSPIS 30-01-2026r. Piątek

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶ Szynka gotowana 50 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt Masło 15g⁶ Salata 20 g Rzodkiewka 50 g Rukola 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 40g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa Krupnik 400 ml^{1,2,8,12} Ryba Dorsz panierowana 150 g^{2,3} Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Łopatka pieczona 40 g⁵ Salatka jarzynowa lekkostrawna 50 g^{1,3,6} Masło 15g⁶ Salata 20 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 40g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2350 kcal Białko ~132 g Węglowodany ~240 g – w tym cukry ~52 g Tłuszcz ~108 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~39 g Błonnik ~27 g Sól ~6,8 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶ Szynka gotowana 40 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt Masło 15g⁶ Salata 20 g Rzodkiewka 50 g Rukola 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa Krupnik 400 ml^{1,2,8,12} Ryba Dorsz gotowana na parze w sosie selerowym 150 g^{2,3,1} Bukiet warzyw gotowanych z ziołami 150 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Łopatka pieczona 40 g⁵ Salatka jarzynowa lekkostrawna 50 g^{1,3,6} Masło 15g⁶ Salata 20 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia ~2380 kcal Białko ~138 g Węglowodany ~260 g – w tym cukry ~55 g Tłuszcz ~95 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~36 g Błonnik ~30 g Sól ~6,7 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Płatki kukurydziane na mleku 2% 250 ml⁶ Szynka gotowana 40 g⁵ Jajko ze szczypiorkiem 1 szt Masło 15g⁶ Salata 20 g Rzodkiewka 50 g Rukola 40 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>II śniadanie Pomarańcza 1 szt. 25 g</p>	<p>Zupa Krupnik 400 ml^{1,2,8,12} Ryba Dorsz gotowana na parze w sosie selerowym 150 g^{1,2,3} Bukiet warzyw gotowanych z ziołami 150 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot bez cukru 200ml</p>	<p>Łopatka pieczona 40 g⁵ Salatka jarzynowa lekkostrawna 50 g^{1,3,6} Masło 15g⁶ Salata 20 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>Podwieczorek Jogurt owocowy b/c 1 szt.⁶</p>	<p>Energia ~2430 kcal Białko ~142 g Węglowodany ~260 g – w tym cukry ~52 g Tłuszcz ~98 g – w tym nasycone kwasy tłuszczowe ~37 g Błonnik ~32 g Sól ~6,8 g</p>

JADŁOSPIS 31-01-2026r. Sobota

	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Wartości odżywcze
DIETA PODSTAWOWA	<p>Szynka krucha 50 g⁵ Ser biały półtłusty 40 g⁶ Serek śmietankowy z ziołami 50 g⁶ Masło 15g⁶ Sałata 20 g Papryka świeża 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml^{1,2} Jajko sadzone 2 szt. Szpinak gotowany 150 g^{2,6} Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Połędwica soczysta 50 g⁵ Galareta drobiowa 50 g^{1,2,3,8,12} Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Pomidor 50 g Szcypiorek Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~2300 kcal Białko~135 g Węglowodany~235 g– w tym cukry~42 g Tłuszcz~100 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~40 g Błonnik~28 g Sól~6,0 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Szynka krucha 50 g⁵ Ser biały półtłusty 40 g⁶ Serek śmietankowy z ziołami 50 g⁶ Masło 15g⁶ Sałata 20 g Papryka bez skórki 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml^{1,2} Jajko gotowane w sosie koperkowym 2 szt. Szpinak gotowany 150 g^{2,6} Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (5g) 200 ml</p>	<p>Połędwica soczysta 50 g⁵ Galareta drobiowa lekkostrawna 50g^{1,2,3,8,12} Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Pomidor 50 g Szcypiorek Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~2200 kcal Białko~140 g Węglowodany~235 g– w tym cukry~40 g Tłuszcz~88 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~34 g Błonnik~28 g Sól~5,8 g</p>
DIETA CUKRZYCOWA	<p>Szynka krucha 50 g⁵ Ser biały półtłusty 40 g⁶ Serek śmietankowy z ziołami 50 g⁶ Masło 15g⁶ Sałata 20 g Papryka świeża 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml^{1,2} Jajko sadzone 2 szt. Szpinak gotowany 150 g^{2,6} Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Połędwica soczysta 50 g⁵ Galareta drobiowa 50 g^{1,2,3,8,12} Masło 15 g⁶ Sałata 20 g Pomidor 50 g Szcypiorek Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g² Herbata bez cukru 200 ml</p>	<p>Energia~2300 kcal Białko~138 g Węglowodany~240 g– w tym cukry~45 g Tłuszcz~90 g– w tym nasycone kwasy tłuszczowe~36 g Błonnik~30 g Sól~6 g</p>
	<p>II śniadanie Grejpfrut 1 szt. 35g</p>		<p>Podwieczorek Maślanka 1 szt.⁶</p>	

II śniadanie: Jabłko 1 szt.

***Podwieczorek:
Jogurt naturalny 150g 1 szt. ⁶***