

1.03.2025r 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>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> pieczone 180g,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> pieczone 180g,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),  <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy)  <b>jabłko</b> pieczone 180g,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)  <b>kompot</b> 200 ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)  <b>kompot</b> 200 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 brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><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</p>
POSILEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,  <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,  pomidor 30g</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,  <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,  pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2214 kcal  B:70g  T:69g kw. tł. nas: 23g  W:339g , w tym cukry: 49g  Błonnik: 36g  Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2283 kcal  B:72g  T:73g kw. tł. nas: 23g  W:351g , w tym cukry: 51g  BŁ: 29g  Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2232 kcal  B:67g  T:68g kw. tł. nas: 23g  W:325g , w tym cukry: 35g  BŁ: 39g  Sól: 4,6g</p>



2.03.2025r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><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>ogórek kiszony</b> 30g,  <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>jabłko pieczone</b> 180g,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>	<p><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 (MLE),  <b>jabłko pieczone</b> 180g,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek kiszony</b> 30g,  <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>jabłko pieczone</b> 180g,  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>
OBIAD	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (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, (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><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 (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><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, (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <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>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g,  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><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</p>	<p><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</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor,olej rzepakowy) 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 1995kcal  B: 62g  T:77g Kw. tł. nasy.: 34g  W: 289g W tym cukry: 21g  Błonnik: 37g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 2055kcal  B: 64g  T:75g Kw. tł. nasy.: 34g  W: 300g W tym cukry: 22g  Błonnik: 31g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 1886kcal  B: 61g  T:75g Kw. tł. nasy.: 33g  W: 262g W tym cukry: 19g  Błonnik: 39g  Sól:4,3g</p>

3.03.2025r 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>twarożek na słodko</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE), <b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b> , <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>twarożek na słodko</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE), <b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b> , <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>twarożek z koperkiem</b> 50g (MLE), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b> , <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),
OBIAD	<b>Zupa fasolowa</b> 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>zapiekanek warzywny</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 200 ml	<b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) <b>zapiekanek warzywny</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 200 ml	<b>Zupa fasolowa</b> 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>zapiekanek warzywny</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 200 ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g
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 BŁ: 29g Sól: 4,6g	E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,6g

## 4.03.2025r 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) <b>sałata</b> 10g, <b>kawa zbożowa 200ml (GLU),</b> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka gotowana</b> 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>sałata</b> 10g, <b>kawa zbożowa 200ml (GLU),</b> <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) , <b>sałata</b> 10g, <b>kawa zbożowa 200ml (GLU),</b> <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>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), <b>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), <b>buraczki duszone</b> 90g <b>ziemniaki</b> 180g (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 z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z jaj z koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR) <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (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
POSILEK NOCNY	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2168 kcal B:93g T:71g kw. tł. nas: 22 W:294g, , w tym cukry:39g Błonnik: 33g Sól:4g	E: 2204kcal B:95g T:72g kw. tł. nas: 23 W:314g, , w tym cukry:41g Błonnik: 28g Sól:4g	E: 2103 kcal B:91g T:68g kw. tł. nas: 22 W:271g, , w tym cukry:34g Błonnik: 36g Sól:4g

## 5.03.2025r Środa

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<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 gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>jablko pieczone</b> 180g,	<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 (GLU), <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>jablko pieczone</b> 180g,	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>ser biały</b> 30g (MLE), <b>pomidor</b> 50g <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU), <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>jablko pieczone</b> 180g,
OBIAD	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>makaron z sosem szpinakowym</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, <b>kompot</b> 150 ml	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>makaron z sosem szpinakowym</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, <b>kompot</b> 150 ml	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>makaron z sosem szpinakowym</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, <b>kompot</b> 150 ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) <b>herbata</b> 200ml <b>ogórek</b> 40g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) pomidor 30g, <b>herbata</b> 200ml <b>pomidor</b> 40g	<b>Pieczywo razowe</b> 100g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) <b>herbata</b> 200ml <b>ogórek</b> 40g
POSILEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jablko, jogurt naturalny 2%, SEL),	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jablko, jogurt naturalny 2%, SEL),	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jablko, jogurt naturalny 2%, SEL),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2211 kcal B:77g T:61g kw. tł. nas: 29g W:354g, w tym cukry: 42g Bł:42g Sól: 3,9g	E:2260 kcal B:79g T:59g kw. tł. nas: 28g W:363g, w tym cukry: 44g Bł:35g Sól: 3,9g	E:2124 kcal B:72g T:62g kw. tł. nas: 29g W:299g, w tym cukry: 42g Bł:45g Sól: 3,9g

## 6.03.2025r 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>jablko pieczone</b> 180g, <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa 200ml (GLU),</b> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>sałata</b> - 10g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) , <b>jablko pieczone</b> 180g, <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>sałata</b> - 10g	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>jablko pieczone</b> 180g, <b>pomidor</b> 50g <b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>sałata</b> - 10g
OBIAD	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> 90g (kiszony ogórek, olej, cebula) <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) <b>duszona marchewka</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior) <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, (MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> 90g (kiszony ogórek, olej, cebula) <b>ziemniaki</b> 180g (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>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU), <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 50g) (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 – 50g) (SEL) <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU), <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 50g), (SEL) <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</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>Bulka</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 razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy), <b>pomidor</b> 50g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2038 kcal B:83g T:72g kw. tł. nas: 29g W:273g, w tym cukry:44g Błonnik:37g Sól:4,9g	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:4,9g

## 7.03.2025r Piątek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
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 na mleku</b> 250 ml (MLE), <b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b> <b>gruszka</b> 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 na mleku</b> 250 ml (MLE), <b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b> <b>jablko pieczone</b> 180g,	<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 na mleku</b> 250 ml (MLE), <b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b> <b>gruszka</b> 130g
OBIAD	<b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>pulpet rybny z sosem koperkowym</b> 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) <b>surówka z kiszonej kapusty</b> 90g (kiszona kapusta olej rzepakowy) <b>ryż</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Krupnik</b> 300ml (GLU) <b>pulpet rybny z sosem koperkowym</b> 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) <b>brokuły na parze</b> 90g <b>ryż</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Żurek</b> 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>pulpet rybny z sosem koperkowym</b> 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ) <b>surówka z kiszonej kapusty</b> 90g (kiszona kapusta olej rzepakowy) <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 <b>ogórek</b> 50g	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z twarogu</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), <b>pomidor</b> 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 <b>ogórek</b> 50g
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2070 kcal B:77g T:67g kw. tł. nas: 27g W:308g, w tym cukry:43g Błonnik:37g Sól 4,9g	E:2136 kcal B:79g T:64g kw. tł. nas: 25g W:332g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól 4,9g	E:1980kcal B:75g T:66g kw. tł. nas: 26g W:263g, w tym cukry:38g Błonnik:39g Sól 4,9g



## 8.03.2025r Sobota

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<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 (GLU) <b>sałata</b> (10g) <b>jablko pieczone</b> 180g,	<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 (GLU) <b>sałata</b> (10g) <b>jablko pieczone</b> 180g,	<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 (GLU) <b>sałata</b> (10g) <b>jablko pieczone</b> 180g,
OBIAD	<b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, 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> 100g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), <b>masło</b> 10g (MLE), <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) <b>kopytka gotowane</b> 320g (JAJ, , GLU PSZ), <b>cebula duszona</b> 30g, <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g, <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 kielbasy i boczku</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL) <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z kielbasy</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL) <b>herbata</b> 200ml	<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>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL) <b>herbata</b> 200ml
POSILEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2023 kcal B:64g T:76g, kw. tł. nas: 28g W:278g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g	E: 2148 kcal B:63g T:74g, kw. tł. nas: 26g W:301g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g	E1938 kcal B:61g T:74g, kw. tł. nas: 27g W:254g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g

9.03.2025r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH 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 GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda (GOR),  <b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)  <b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 30g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR,  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)  <b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda,  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)  <b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 30g</p>
OBIAD	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)  <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g  (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)  <b>kapusta biała duszona</b> 150g,  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)  <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g  (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)  <b>brokuły na parze</b> 150g,  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)  <b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g  (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)  <b>kapusta biała duszona</b> 150g,  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <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>salatka 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>salatka 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>salatka 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 pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 1987kcal  B: 66g  T:73g Kw. tł. nasy.: 34g  W: 283g W tym cukry: 21g  Błonnik: 37g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 2067kcal  B: 68g  T:71g Kw. tł. nasy.: 34g  W: 294g W tym cukry: 22g  Błonnik: 31g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 1898kcal  B: 65g  T:71g Kw. tł. nasy.: 33g  W: 256g W tym cukry: 19g  Błonnik: 39g  Sól:4,3g</p>

10.03.2025r 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>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),  sałata 10g  <b>gruszka</b> 180g  <b>kawa biała</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE)  <b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  sałata 10g  <b>jablko</b> 180g  <b>kawa biała</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),  <b>sałata</b> 10g  <b>gruszka</b> 180g  <b>kawa biała</b> 200ml</p>
OBIAD	<p><b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>jajko sadzone</b> (JAJ)  <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (marchewka, groszek, olej)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><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 (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>jajko sadzone</b> (JAJ),  <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (marchewka, groszek, olej)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <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 ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><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</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2045kcal  B:75g  T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g  W:291g, w tym cukry: 42g  Błonnik:38g  Sól:5g</p>	<p>E: 2143 kcal  B:75g  T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g  W:298g, w tym cukry: 45g  Błonnik:24g  Sól: 4,8g</p>	<p>E: 1941kcal  B:70g  T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g  W:274g, w tym cukry: 30g  Błonnik: 43g  Sól: 5g</p>