

Jadłospis z dnia: 2024-06-21

SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/



Obiad

- BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
- ŚLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /alergeny: ryby; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2390 kcal

BIAŁKO 113,10 g; WĘGLOWODANY 293,37 g; Cukry proste 80,03 g; TŁUSZCZE 90,53 g;
Kwasy tłuszczowe nasycone 43,20 g; BŁONNIK 30,33 g; Sól 23,26 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

Obiad

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

- JABŁKO 250 G
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1982 kcal

BIAŁKO 128,57 g; WĘGLOWODANY 271,27 g; Cukry proste 56,08 g; TŁUSZCZE 50,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,11 g; BŁONNIK 42,72 g; Sól 6,02 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2168 kcal

BIAŁKO 100,60 g; WĘGLOWODANY 307,30 g; Cukry proste 83,87 g; TŁUSZCZE 65,17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,20 g; BŁONNIK 30,35 g; Sól 4,68 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2068 kcal

BIAŁKO 105,20 g; WĘGLOWODANY 222,75 g; Cukry proste 59,04 g; TŁUSZCZE 86,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,73 g; BŁONNIK 25,08 g; Sól 4,06 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- SAŁATA 15 G
- POWIDŁA 25 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2245 kcal

BIAŁKO 109,01 g; WĘGLOWODANY 342,51 g; Cukry proste 79,93 g; TŁUSZCZE 54,47 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 15,34 g; BŁONNIK 29,74 g; Sól 4,61 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2351 kcal

BIAŁKO 129,35 g; WĘGLOWODANY 319,87 g; Cukry proste 93,77 g; TŁUSZCZE 67,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,21 g; BŁONNIK 30,35 g; Sól 6,05 g

*

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

- PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G
- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**
- MASŁO NATURALNE 20 G **/alergeny: mleko/**
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G **/alergeny: gluten/**
- MASŁO NATURALNE 20 G **/alergeny: mleko/**
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2456 kcal

BIĄŁKO 118,54 g; WĘGLOWODANY 333,89 g; Cukry proste 75,53 g; TŁUSZCZE 78,36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,88 g; BŁONNIK 30,19 g; Sól 3,35 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

Obiad

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

Kolacja

- HERBATA 200 G
- KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)
- SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 705 kcal

BIAŁKO 19,44 g; WĘGLOWODANY 138,60 g; Cukry proste 3,51 g; TŁUSZCZE 7,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g

DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Śniadanie

- RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G
- POLĘDWICA W MAJERANKU 30 G /alergeny: soja; mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WARZYW 350 G /alergeny: seler/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2273 kcal

BIAŁKO 55,12 g; WĘGLOWODANY 392,76 g; Cukry proste 85,49 g; TŁUSZCZE 61,89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,40 g; BŁONNIK 41,55 g; Sól 3,43 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2267 kcal

BIAŁKO 121,66 g; WĘGLOWODANY 301,65 g; Cukry proste 70,27 g; TŁUSZCZE 69,11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,87 g; BŁONNIK 27,98 g; Sól 4,35 g

Dieta PAPPKOWATA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2234 kcal

BIAŁKO 101,57 g; WĘGLOWODANY 299,82 g; Cukry proste 73,14 g; TŁUSZCZE 75,00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,93 g; BŁONNIK 27,66 g; Sól 5,55 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

- PŁYNNNA MLECZNA Z RYŻEM 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Drugie śniadanie

- KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

- GALARETKA 500 ML
- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

Podwieczorek

- JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

- KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)
- BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/
- GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

Cały dzień

Kaloryczność: 1857 kcal

BIAŁKO 95,27 g; WĘGLOWODANY 222,72 g; Cukry proste 135,76 g; TŁUSZCZE 65,63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,89 g; BŁONNIK 5,58 g; Sól 2,00 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYZEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2256 kcal

BIAŁKO 104,15 g; WĘGLOWODANY 306,83 g; Cukry proste 84,16 g; TŁUSZCZE 73,30 g; Kwasy
tłuszczowe nasycone 39,08 g; BŁONNIK 29,41 g; Sól 5,61 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA W MAJERANKU 70 G /alergeny: soja; mleko/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G /alergeny: ryby; seler/
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

Kolacja

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1984 kcal

BIAŁKO 105,43 g; WĘGLOWODANY 297,78 g; Cukry proste 71,81 g; TŁUSZCZE 47,24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 22,58 g; BŁONNIK 28,12 g; Sól 4,91 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML (G) /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G (G) /alergeny: jaja/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)
- KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- DŻEM 25 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2081 kcal

BIAŁKO 63,21 g; WĘGLOWODANY 310,76 g; Cukry proste 77,49 g; TŁUSZCZE 70,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,92 g; BŁONNIK 29,67 g; Sól 3,12 g