

Jadłospis z dnia: 2024-07-20

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

**(G) – Gotowanie**

**(S) – Smażenie**

**(P) – Pieczenie**

**(D) - Duszenie**

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 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 (G) /alergeny: gluten; mleko/

**Obiad**

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

**Kolacja**

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- 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 ZIOŁOWA 200 ML

**Cały dzień**

Kaloryczność: 2246 kcal

BIAŁKO 91,36 g; WĘGLOWODANY 305,48 g; Cukry proste 68,80 g; TŁUSZCZE 78,41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,81 g; BŁONNIK 28,70 g; Sól 5,13 g

## Dieta: BEZGLUTENOWA

### Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)

### Kolacja

- SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- POMIDOR 70 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2054 kcal

BIAŁKO 121,78 g; WĘGLOWODANY 220,52 g; Cukry proste 63,88 g; TŁUSZCZE 77,92 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 33,12 g; BŁONNIK 23,73 g; Sól 3,58 g

## Dieta: BEZMLECZNA

### Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYNKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- POWIDŁA 25 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2110 kcal

BIAŁKO 75,76 g; WĘGLOWODANY 332,43 g; Cukry proste 84,86 g; TŁUSZCZE 58,92 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 16,52 g; BŁONNIK 31,47 g; Sól 6,19 g

## Dieta: BOGATOBIAŁKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)

### Podwieczorek

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### Kolacja

- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTN (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2410 kcal

BIAŁKO 138,26 g; WĘGLOWODANY 275,79 g; Cukry proste 56,91 g; TŁUSZCZE 87,82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,98 g; BŁONNIK 23,21 g; Sól 7,75 g

## Dieta: CUKRZYCOWA

### Śniadanie

- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: 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/

### Obiad

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G) /alergeny: soja/

### Podwieczorek

- SOK POMIDOROWY 195 ML
- PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /alergeny: gluten/

### Kolacja

- POLĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SEREK WIEJSKI 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2008 kcal

BIAŁKO 114,86 g; WĘGLOWODANY 236,01 g; Cukry proste 34,57 g; TŁUSZCZE 72,48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,47 g; BŁONNIK 30,04 g; Sól 9,19 g

## Dieta: HIPOALERGICZNA

### Śniadanie

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JABŁKO 250 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 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: 2111 kcal

BIAŁKO 115,31 g; WĘGLOWODANY 264,90 g; Cukry proste 66,90 g; TŁUSZCZE 71,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,81 g; BŁONNIK 30,01 g; Sól 3,30 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: ŁATWOSTRAWNA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- 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

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR 70 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2243 kcal

BIAŁKO 84,75 g; WĘGLOWODANY 317,14 g; Cukry proste 75,88 g; TŁUSZCZE 75,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,68 g; BŁONNIK 28,07 g; Sól 6,37 g



## Dieta: NISKOBIĄŁKOWA

### Śniadanie

- OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI b/ml 300 G /alergeny: gluten; soja/
- SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI 300 G
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2243 kcal

BIAŁKO 54,33 g; WĘGLOWODANY 354,14 g; Cukry proste 75,72 g; TŁUSZCZE 74,76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,98 g; BŁONNIK 37,26 g; Sól 4,11 g

## Dieta: NISKOSODOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 G
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- SCHAB GOTOWANY spec. 100 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 50 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- MARGARYNA JEDNOPORCJOWA
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2322 kcal

BIAŁKO 136,40 g; WĘGLOWODANY 315,44 g; Cukry proste 80,21 g; TŁUSZCZE 62,07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 21,92 g; BŁONNIK 27,09 g; Sól 3,95 g

## Dieta: P APKOWATA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2364 kcal

BIAŁKO 95,32 g; WĘGLOWODANY 316,84 g; Cukry proste 82,58 g; TŁUSZCZE 83,91 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 40,78 g; BŁONNIK 25,91 g; Sól 5,77 g

## **Dieta: PŁYNNNA**

### **Śniadanie**

- PŁYNNNA MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

### **Drugie śniadanie**

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

### **Obiad**

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

### **Podwieczorek**

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

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

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 1862 kcal

BIAŁKO 94,07 g; WĘGLOWODANY 215,26 g; Cukry proste 134,84 g; TŁUSZCZE 70,43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 32,55 g; BŁONNIK 6,88 g; Sól 2,14 g

## Dieta: ROZDROBNIONA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2406 kcal

BIAŁKO 96,46 g; WĘGLOWODANY 323,34 g; Cukry proste 83,32 g; TŁUSZCZE 85,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,55 g; BŁONNIK 26,56 g; Sól 5,80 g

## Dieta: WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 70 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

### Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- MARCHEW GOTOWANA spec. 150 G (G)
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2113 kcal

BIAŁKO 87,48 g; WĘGLOWODANY 306,22 g; Cukry proste 72,88 g; TŁUSZCZE 65,55 g; Kwasy  
tłuszczowe nasycone 26,41 g; BŁONNIK 27,89 g; Sól 6,56 g

## Dieta: WEGETARIAŃSKA

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATA 15 G
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- RYŻOWA spec. 400 ML
- MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- KOMPOT 200 ML (G)
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI 300 G
- PASTA TWAROGOWA 100 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2392 kcal

BIAŁKO 76,46 g; WĘGLOWODANY 339,69 g; Cukry proste 75,33 g; TŁUSZCZE 86,79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,08 g; BŁONNIK 32,78 g; Sól 3,76 g