

Jadłospis z dnia: 2024-11-08

SPOSOBY OBRÓBKİ POSIŁKU			
(G) – Gotowanie	(S) – Smażenie	(P) – Pieczenie	(D) - Duszenie

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNİ (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

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

MAKARON (PEŁNOZIAR.) Z ŁOSOSIEM I CUKINIĄ 350G (G) /alergeny: gluten; ryby; soja; mleko; seler; gorczyca/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)



Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

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: 2329 kcal

BIAŁKO 95,29 g; WĘGLOWODANY 301,54 g; Cukry proste 68,11 g; TŁUSZCZE 85,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,80 g; BŁONNIK 30,55 g; Sól 3,91 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

POMIDOR 70 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/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2100 kcal

BIAŁKO 102,97 g; WĘGLOWODANY 291,20 g; Cukry proste 66,78 g; TŁUSZCZE 63,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,37 g; BŁONNIK 28,02 g; Sól 3,35 g

DIETA CUKRZYCOWA

Śniadanie

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 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/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

Podwieczorek

JABŁKO 250 G

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 1995 kcal

BIAŁKO 112,55 g; WĘGLOWODANY 284,12 g; Cukry proste 62,51 g; TŁUSZCZE 52,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,55 g; BŁONNIK 40,00 g; Sól 6,74 g

DIETA BEZGLUTENOWA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BISZKOPTY BEZGLUTENOWE /alergeny: jaja/

Kolacja

SZYNKA BEZGLUTENOWA 70 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2245 kcal

BIAŁKO 79,66 g; WĘGLOWODANY 348,17 g; Cukry proste 62,96 g; TŁUSZCZE 67,13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 26,43 g; BŁONNIK 22,93 g; Sól 5,21 g

DIETA BEZMLECZNA

Śniadanie

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2028 kcal

BIAŁKO 96,69 g; WĘGLOWODANY 331,80 g; Cukry proste 78,24 g; TŁUSZCZE 40,25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 11,15 g; BŁONNIK 28,86 g; Sól 4,27 g

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2282 kcal

BIAŁKO 128,78 g; WĘGLOWODANY 300,15 g; Cukry proste 71,97 g; TŁUSZCZE 67,94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,76 g; BŁONNIK 28,07 g; Sól 4,81 g

DIETA HIPOALERGICZNA

Śniadanie

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JABŁKO 250 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

SAŁATA 15 G

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2228 kcal

BIAŁKO 127,00 g; WĘGLOWODANY 277,77 g; Cukry proste 58,61 g; TŁUSZCZE 72,50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,12 g; BŁONNIK 29,01 g; Sól 3,13 g

DIETA KLEIKOWA

Śniadanie

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

Kolacja

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

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

JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /alergeny: soja/

SCHAB PIECZONY 30 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

Obiad

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

KASZOTTO WEGETARIAŃSKIE jęczm. 350 G (D) /alergeny: gluten; mleko/

SZYŃKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /alergeny: soja/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2221 kcal

BIAŁKO 58,34 g; WĘGLOWODANY 375,41 g; Cukry proste 67,19 g; TŁUSZCZE 61,03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,37 g; BŁONNIK 37,01 g; Sól 3,22 g

DIETA NISKOSODOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA 10 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2000 kcal

BIAŁKO 125,82 g; WĘGLOWODANY 254,60 g; Cukry proste 42,52 g; TŁUSZCZE 57,52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 18,53 g; BŁONNIK 24,29 g; Sól 3,69 g

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

POWIDŁA 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2229 kcal

BIAŁKO 117,24 g; WĘGLOWODANY 289,36 g; Cukry proste 65,14 g; TŁUSZCZE 71,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,73 g; BŁONNIK 27,05 g; Sól 4,36 g

DIETA PŁYNNNA

Śniadanie

PŁYNNNA MLECZNA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

Drugie śniadanie

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

Obiad

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

Podwieczorek

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

Kolacja

GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /alergeny: gluten/

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 1828 kcal

BIAŁKO 94,65 g; WĘGLOWODANY 214,80 g; Cukry proste 135,43 g; TŁUSZCZE 65,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,97 g; BŁONNIK 4,99 g; Sól 1,98 g

DIETA ROZDROBNIONA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

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/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS POMIDOROWY DIET. 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

KALAFIOR GOTOWANY 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2229 kcal

BIAŁKO 117,24 g; WĘGLOWODANY 289,36 g; Cukry proste 65,14 g; TŁUSZCZE 71,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 37,73 g; BŁONNIK 27,05 g; Sól 4,36 g

DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

SCHAB PIECZONY 50 G /alergeny: mleko/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 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

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

BROKUŁY GOTOWANE 120 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2047 kcal

BIAŁKO 121,14 g; WĘGLOWODANY 271,22 g; Cukry proste 49,45 g; TŁUSZCZE 57,21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,95 g; BŁONNIK 24,45 g; Sól 3,46 g

DIETA WEGETARIAŃSKA

Śniadanie

MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA Z SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 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 (G)

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

Kolacja

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POWIDŁA 25 G

SAŁATA 15 G

MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /alergeny: gluten/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2146 kcal

BIAŁKO 71,12 g; WĘGLOWODANY 312,61 g; Cukry proste 59,85 g; TŁUSZCZE 73,09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 36,91 g; BŁONNIK 30,71 g; Sól 3,46 g