

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	podst. Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka białego 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) gulasz cygański z mięsem wieprz. i drobiowym i z warzywami(2) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) makaron ciemny 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2127 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2559
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka białego 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) makaron świderki 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2272 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2316
	cukrzycowa Tom	Szynka białego 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SELER</b> ) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) makaron ciemny 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1618 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 240 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2352
	wątrobowa Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynka białego 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) makaron świderki 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2340 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2330

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-03 wtorek	podst Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2032 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2310
	lekka Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2447 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1683
	cukrzycowa Tom	ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1878 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2017
	wątrobowa Tom	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	poledwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2463 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1682

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-04 środa	podst. Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasteczka 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2217 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2351
	lekka Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasteczka 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g ( <b>SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2395 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2385
	cukrzycowa Tom	ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g ( <b>SELER</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2238 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 227 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2905
	wątrobowa Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Ciasteczka 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g ( <b>SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2403 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2388

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-05 czwartek	podst Tom	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 60 g ( <b>JAJA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	pasztet sojowy 30 g ( <b>SOJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 25 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2511 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1990
	lekka Tom	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 60 g ( <b>JAJA</b> ) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2596 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1881
	cukrzycowa Tom	pasta z jajka z koperkiem 60 g ( <b>JAJA</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2153 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2224
	wątrobowa Tom	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ogonówka wieprzowa 30 g ( <b>SOJA</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2537 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2028

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-06 piątek	podst. Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser biały mielony 40 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) napój owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2253 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2610
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser biały mielony 40 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2379 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1950
	cukrzycowa Tom	ser biały mielony 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (1) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2147 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2769

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-06 piątek	wątrobowy Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser biały mielony 40 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) marmolada owocowa 20 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1925
	podst Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztučka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYBY, SELER</b> ) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2766 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 403 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2680
	lekka Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser biały mielony z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztučka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2886 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 461 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2296
2026-03-07 sobota	cukrzykowy Tom	ser biały mielony z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztučka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SOJA</b> )	połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml sałata 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2204 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2026

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-07 sobota	wątrobowia Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser biały mielony z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy 250 ml	Chalka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	poledwica "Ani" 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml salata 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2886 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 461 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2296
	podst Tom	ser topiony (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	blok drobiowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) salata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1771 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 219 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2053
	lekka Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	blok drobiowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) salata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2063 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1793
2026-03-08 niedziela	cukrzycowa Tom	pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z czerwonej kapusty 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g+25g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	blok drobiowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) salata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2012 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2222

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-08 niedziela	wątrobowa Tom	szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napoj owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	blok drobiowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) mus jablkowy 50 g MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2108 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2099