

|                     | sobota<br>2026-08-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | niedziela<br>2026-08-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | poniedziałek<br>2026-08-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | wtorek<br>2026-08-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | środa<br>2026-08-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | czwartek<br>2026-08-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | piątek<br>2026-08-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>    | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u><br><br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Kielbasa parówkowa 100g<br>Ogórek świeży 100g                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u><br><br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Twaróg półtłusty 80g ( <u>mleko</u> )<br>Rzodkiewka 70g<br>Szczypiorek 5g                                                                                                                                                                                           | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u><br><br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Jajka 65g ( <u>jaja</u> )<br>Rzodkiewka 100g                                                                          | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u><br><br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Dżem wiśniowy niskosłodzony 30g<br>Twaróg półtłusty 40g ( <u>mleko</u> )<br>Rzodkiewka 50g                                                                                                                                                      | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u><br><br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Ser żółty 40g ( <u>mleko</u> )<br>Pomidor 80g<br>Sałata 20g                                                                                                                                                                   | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u><br><br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Paszтет z mięsa mieszanego 60g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br>Ogórek świeży 100g                                                                                                                                                                                                  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <u>Kawa zbożowa, napar (gluten)</u> , <u>Mleko 2% (mleko)</u><br><br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Twaróg półtłusty 80g ( <u>mleko</u> )<br>Papryka czerwona 100g                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>II śniadanie</b> | Kisiel owocowy 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g ( <u>gluten, jaja, mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Jabłko prażone</b> 200g<br>Składniki: Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Budyń waniliowy na mleku</b><br>160g<br>Składniki: <u>Mleko 2% (mleko)</u> , <u>Budyń (gluten)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel owocowy 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan 130g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g ( <u>gluten, jaja, mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Obiad</b>        | Herbata czarna 200g<br><br><b>Rosół z makaronem</b> 624g<br>Składniki: Kości, Herbata czarna, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron czterojęczny (gluten, jaja)</u> , Kurkuma, Pieprz, Pietruszka, Sól<br><br><b>Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami</b> 566g<br>Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól<br><br><b>Salata zielona w oleju</b> 128g<br>Składniki: Sałata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie | Herbata czarna 200g<br><br><b>Krupnik z kaszy jęczmiennej</b> 402g<br>Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten)</u> , <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u> , Sól<br><br><b>Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami</b> 586g<br>Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól<br><br><b>Surówka z marchewki i jabłka</b> 182g<br>Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy | Herbata czarna 200g<br><br><b>Zupa jarzynowa</b> 561g<br>Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól<br><br><b>Kasza manna na mleku z musem truskawkowym</b> 520g<br>Składniki: <u>Mleko 2% (mleko)</u> , <u>Kasza manna (gluten)</u> , Truskawki, <u>Margaryna 60% (mleko)</u> , Cukier | Herbata czarna 200g<br><br><b>Krupnik z płatków owsianych</b> 72g<br>Składniki: <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały długoziarnisty, <u>Kostka rosółowa warzywna (seler)</u> , Sól<br><br><b>Żeberka gotowane z sosem potrawkowym z ziemniakami</b> 666g<br>Składniki: Ziemniaki, Kości, Żeberka wieprzowe, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , <u>Margaryna 80% (mleko)</u> , Sól<br><br><b>Salatka z ogórka zielonego</b> 167g<br>Składniki: Ogórek świeży, Cebula, Cukier, Olej rzepakowy, Pieprz, Sól | Herbata czarna 200g<br><br><b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> 431g<br>Składniki: Kości, Ogórek kiszony, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Ryż biały długoziarnisty, Sól<br><br><b>Kotlet z jaj smażony</b> 114g<br>Składniki: <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Bułka pszenna (gluten)</u> , Olej rzepakowy, <u>Bułka tarta (gluten)</u> , Sól<br><br>Ziemniaki 350g<br><br><b>Buraczki na ciepło</b> 221g<br>Składniki: Buraki, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , Cukier, Kwasek cytrynowy | Herbata czarna 200g<br><br><b>Barszcz ukraiński</b> 687g<br>Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , Fasola biała, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól<br><br><b>Gulasz drobiowy gotowany z kaszą jęczmienną</b> 281g<br>Składniki: Kości, Mięso z ud kurczaka, <u>Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten)</u> , <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , Sól<br><br><b>Marchew gotowana z groszkiem zielonym</b> 240g<br>Składniki: Marchew, Groszek zielony, <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , <u>Mąka pszenna (gluten)</u> , Cukier | Herbata czarna 200g<br><br><b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> 401g<br>Składniki: Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Makaron pszenny świderki (gluten)</u> , Koncentrat pomid. 30%, Sól<br><br><b>Ryba gotowana z ziemniakami puree</b> 591g<br>Składniki: Ziemniaki, <u>Morszczuk (ryby)</u> , Kości, <u>Włoszczyzna (seler)</u> , <u>Margaryna roślinna (mleko)</u> , Sól<br><br><b>Salata zielona z jogurtem</b> 158g<br>Składniki: Sałata, <u>Jogurt grecki (mleko)</u> , Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie |
| <b>Kolacja</b>      | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Szynka konserwowa plastry 40g<br>Papryka czerwona 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Połędwica z indyka 40g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br>Pomidor 80g<br>Sałata 20g                                                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Paszтет z mięsa mieszanego 60g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br>Pomidor 100g                                                                                                                                    | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Połędwica z piersi kurczaka 40g ( <u>gluten, soja, mleko, seler</u> )<br>Papryka czerwona 100g                                                                                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Ryba po grecku 100g<br>Ogórek kiszony 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Mielonka 40g<br>Pomidor 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g ( <u>gluten</u> )<br>Chleb razowy 60g ( <u>gluten</u> )<br>Margaryna roślinna 15g ( <u>mleko</u> )<br>Ser topiony Edamski 50g ( <u>mleko</u> )<br>Rzodkiewka 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>II kolacja</b>   | Serek homogenizowany waniliowy 100g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt natur. 2% 100g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Serek wiejski lekki 150g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Serek homogenizowany waniliowy 100g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g ( <u>mleko</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|      | sobota<br>2026-08-15                                                                                                                                     | niedziela<br>2026-08-16                                                                                                                                  | poniedziałek<br>2026-08-17                                                                                                                            | wtorek<br>2026-08-18                                                                                                                                  | środa<br>2026-08-19                                                                                                                                     | czwartek<br>2026-08-20                                                                                                                                | piątek<br>2026-08-21                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suma | E: 2333.72 kcal B: 98.63 g,<br>T: 95.72 g, W: 277.81 g,<br>Błonnik [g]: 29.12, Cukier [g]:<br>68.73,<br>Sód [mg]: 3209.73, Kwasy tł.<br>nas. [g]: 33.43, | E: 1995.13 kcal B: 95.46 g,<br>T: 49.33 g, W: 302.28 g,<br>Błonnik [g]: 34.13, Cukier [g]:<br>58.44,<br>Sód [mg]: 2223.65, Kwasy tł.<br>nas. [g]: 21.35, | E: 2041 kcal B: 75.12 g,<br>T: 62.36 g, W: 305.71 g,<br>Błonnik [g]: 29.59, Cukier [g]:<br>72.19,<br>Sód [mg]: 1782.77, Kwasy tł.<br>nas. [g]: 23.36, | E: 2092.89 kcal B: 86.76 g,<br>T: 75.44 g, W: 274.23 g,<br>Błonnik [g]: 25.69, Cukier [g]:<br>61.92,<br>Sód [mg]: 2384, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 30.68, | E: 2204.25 kcal B: 85.53 g,<br>T: 76.33 g, W: 303.61 g,<br>Błonnik [g]: 31.34, Cukier [g]:<br>74.69,<br>Sód [mg]: 4212.4, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 25.64, | E: 2220.8 kcal B: 90.8 g,<br>T: 59.82 g, W: 339.5 g,<br>Błonnik [g]: 43.67, Cukier [g]:<br>81.52,<br>Sód [mg]: 2566.42, Kwasy tł.<br>nas. [g]: 23.34, | E: 2154.5 kcal B: 91 g,<br>T: 72.5 g, W: 294.73 g,<br>Błonnik [g]: 30.73, Cukier [g]:<br>56.55,<br>Sód [mg]: 2660.37, Kwasy tł.<br>nas. [g]: 29.91, |

|              | sobota<br>2026-08-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | niedziela<br>2026-08-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | poniedziałek<br>2026-08-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b><br><br>Chleb razowy 60g (gluten)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Margaryna roślinna 15g (mleko)<br>Szynka konserwowa plastry 40g<br>Ogórek kiszony 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b><br><br>Chleb razowy 60g (gluten)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Margaryna roślinna 15g (mleko)<br>Ser żółty 40g (mleko)<br>Ogórek świeży 80g<br>Rzodkiewka 20g                                                                                                                                                                       | <b>Kawa zbożowa z mlekiem</b><br>250g<br>Składniki: <b>Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko)</b><br><br>Chleb razowy 60g (gluten)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Margaryna roślinna 15g (mleko)<br>Kielbasa parówkowa 100g<br>Papryka czerwona 100g                                                       |
| II śniadanie | <b>Budyń waniliowy na mleku</b><br>160g<br>Składniki: <b>Mleko 2% (mleko), Budyń (gluten)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel owocowy 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Jabłko prażone</b> 200g<br>Składniki: Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Obiad        | Herbata czarna 200g<br><br><b>Zupa kalafiorowa</b> 501g<br>Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Sól<br><br><b>Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie pomidorowym z ryżem</b> 284g<br>Składniki: Kości, Ryż brązowy, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, <b>Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten)</b> , Koncentrat pomid. 30%, <b>Margaryna 80% (mleko)</b> , Koper<br><br><b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 182g<br>Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, <b>Majonez (jaja,gorczyca)</b> , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól | Herbata czarna 200g<br><br><b>Krupnik z ryżu</b> 402g<br>Składniki: Kości, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Ryż biały długoziarnisty, <b>Kostka rosółowa warzywna (seler)</b> , Sól<br><br><b>Gotowane udko kurczaka z sosem potrawkowym i ziemniakami</b> 566g<br>Składniki: Ziemniaki, Udko kurczaka, <b>Mąka pszenna (gluten), Margaryna roślinna (mleko)</b> , Sól<br><br><b>Buraczki na zimno</b> 156g<br>Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy | Herbata czarna 200g<br><br><b>Zupa fasolowa</b> 602g<br>Składniki: Kości, Ziemniaki, Fasola biała, <b>Włoszczyzna (seler)</b> , Majeranek, Sól<br><br><b>Makaron z twarogiem i brokułem</b> 391g<br>Składniki: Brokuły, <b>Twaróg półtłusty (mleko), Makaron pełnoziarnisty (gluten), Margaryna roślinna (mleko)</b> , Sól |
| Kolacja      | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb razowy 60g (gluten)<br>Margaryna roślinna 15g (mleko)<br>Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler)<br>Pomidor 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb razowy 60g (gluten)<br>Margaryna roślinna 15g (mleko)<br>Poledwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler)<br>Pomidor 80g<br>Sałata 20g                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna 200g<br>Chleb pszenno-żytni 60g (gluten)<br>Chleb razowy 60g (gluten)<br>Margaryna roślinna 15g (mleko)<br><br><b>Pasta z jajek</b> 87g<br>Składniki: <b>Jajka (jaja), Majonez (jaja,gorczyca)</b><br><br>Rzodkiewka 75g<br>Pietruszka 5g                                                                   |
| II kolacja   | Jogurt natur. 2% 100g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt natur. 2% 100g (mleko)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|      | sobota<br>2026-08-22                                                                                                                                    | niedziela<br>2026-08-23                                                                                                                                 | poniedziałek<br>2026-08-24                                                                                                                                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suma | E: 1805.7 kcal B: 77.87 g,<br>T: 54.43 g, W: 261.67 g,<br>Błonnik [g]: 30.63, Cukier [g]:<br>40.75,<br>Sód [mg]: 3200.39, Kwasy tł.<br>nas. [g]: 20.88, | E: 2063.58 kcal B: 92.78 g,<br>T: 63.53 g, W: 289.39 g,<br>Błonnik [g]: 29.35, Cukier [g]:<br>72.19,<br>Sód [mg]: 2386.75, Kwasy tł.<br>nas. [g]: 26.6, | E: 2338.21 kcal B: 101.68 g,<br>T: 82.47 g, W: 312.69 g,<br>Błonnik [g]: 44.25, Cukier [g]:<br>50.96,<br>Sód [mg]: 2459.04, Kwasy tł.<br>nas. [g]: 30.82, |