

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.10.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml biszkopty 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g	banan 200 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2585.26 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 98.96 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g;	Wart.energ.: 2465.86 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 87.92 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g;	Wart.energ.: 2360.54 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 70.95 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g;	Wart.energ.: 2298.97 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.10.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 30g 30 g ser topiony 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2102.43 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g;	Wart.energ.: 2131.00 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g;	Wart.energ.: 2061.12 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 70.98 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g;	Wart.energ.: 2161.02 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 52.17 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
16.10.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
PN	jabłko 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.10.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g miód 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	III ŚN	kefir 1szt. 150 g			
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
	Wart.energ.: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g;	Wart.energ.: 2586.14 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g;	Wart.energ.: 2218.30 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g;	Wart.energ.: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 52.41 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.10.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g Mus z jabłek z/c 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka wielowarzynna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzynna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40g 40 g wędlina 30g 30 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Wart.energ.: 2639.34 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 118.11 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g;	Wart.energ.: 2368.67 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 79.80 g; Węglowodany ogółem: 302.56 g;	Wart.energ.: 2121.70 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 77.42 g; Węglowodany ogółem: 262.26 g;	Wart.energ.: 2214.84 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
19.10.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drobi i warzyw 50 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml makaron z kapustą kisz. i kielbasą 400 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Wart.energ.: 2877.87 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 117.54 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g;	Wart.energ.: 2425.25 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 88.68 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g;	Wart.energ.: 2378.72 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 99.49 g; Węglowodany ogółem: 264.37 g;	Wart.energ.: 2172.95 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 52.31 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
20.10.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 25 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g salata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 50 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g	
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40g 40 g	herbatniki 50 g Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml

20.10.2024 niedziela

Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2162.58 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 76.16 g; Węglowodany ogółem: 309.96 g;	Wart.energ.: 2315.87 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 77.44 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g;	Wart.energ.: 1950.57 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 67.20 g; Węglowodany ogółem: 270.33 g;	Wart.energ.: 2202.75 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 52.66 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.10.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g paszтет zapiekany 60 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Koktajl brzoskwiowo-truskawkowy 200 ml		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g	Koktajl brzoskwiowo-truskawkowy 200 ml
	Wart.energ.: 2404.96 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g;	Wart.energ.: 2457.45 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 70.52 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g;	Wart.energ.: 2131.60 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 67.90 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g;	Wart.energ.: 2209.33 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
22.10.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-zjt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g dżem owocowy 25 g 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g cukinia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-zjt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 50 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g miód 25 g
	Wart.energ.: 2709.91 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 106.03 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g;	Wart.energ.: 2495.76 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 84.75 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g;	Wart.energ.: 2253.90 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 80.33 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g;	Wart.energ.: 2331.02 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.10.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g jabłko gotowane 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g chrupki kukurydziane 30 g	
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g paprykarz z makrelą 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba w galarecie 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g paprykarz z makrelą 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba w galarecie 200 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	rogal 1 szt miód 25 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.10.2024 środa	Wart.energ.: 2445.87 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g;	Wart.energ.: 2337.75 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 72.37 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g;	Wart.energ.: 2009.18 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g;	Wart.energ.: 2354.55 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g;	
24.10.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g skyr waniliowy 150 g masło 82% tł. 5 g	
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml filet drobiowy gotowany 90 g ziemniaki gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.10.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-zjt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos cytrynowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-zjt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ogórek kiszony 50 g	jabłko pieczone 150 g skyr naturalny 150 g
	Wart.energ.: 2558.20 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 122.10 g; Węglowodany ogółem: 281.23 g;	Wart.energ.: 2273.75 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g;	Wart.energ.: 2353.04 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g;	Wart.energ.: 2213.25 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26.10.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g	
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 30g 30 g ser topiony 25 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
	Wart.energ.: 2238.16 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 82.63 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g;	Wart.energ.: 2237.77 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g;	Wart.energ.: 2105.73 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 72.66 g; Węglowodany ogółem: 295.48 g;	Wart.energ.: 2173.26 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.10.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g herbatniki 30 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	jogurt truskawkowy 150 g
	Wart.energ.: 2574.72 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 98.32 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g;	Wart.energ.: 2383.82 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 84.37 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g;	Wart.energ.: 2415.60 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 271.12 g;	Wart.energ.: 2256.06 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 45.65 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g;	

USK Nr 1 PUM

ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna [kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Cholesterol - Cholesterol,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

WW - WW,

Sól - Sól,