Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-09-11 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Śliwka 100 g	zupa barszcz zabielany(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** szynka wieprzowa gotowana 30 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,43** **Wartość brutto [zł] 18,33** **Energia kcal [kcal] 1 822,3** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 52,4** **Węglowodany ogółem [g] 259,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20** **suma cukrów prostych [g] 81,8** **Sód [mg] 2 077,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por, Zawiera: **MLE** kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa owsiankowa(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL** sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por, Zawiera: **SEL** szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,51** **Wartość brutto [zł] 16,3** **Energia kcal [kcal] 1 762,4** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 44,1** **Węglowodany ogółem [g] 269,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4** **suma cukrów prostych [g] 98,5** **Sód [mg] 2 202,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **MLE** ogórki 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz** indyk gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śliwka 100 g	zupa barszcz zabielany(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, SEL** ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por, Zawiera: **MLE** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, GLU-żyt** Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por, Zawiera: **GOR** szynka wieprzowa gotowana 30 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,06** **Wartość brutto [zł] 18,99** **Energia kcal [kcal] 1 717,6** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 47,1** **Węglowodany ogółem [g] 243,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7** **suma cukrów prostych [g] 40,7** **Sód [mg] 2 450,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**
2026-09-12 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, MLE, GLU-żyt,)*** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: ***(JAJ,)*** kurczak gotowany 50 g pomidory 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,)*** gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por, Zawiera: ***(GLU, MLE, SEL,)*** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka mizeria(3) 1 Por, Zawiera: ***(MLE,)*** sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: ***(MLE,)*** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, GLU-żyt,)*** indyk gotowany 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,44** **Wartość brutto [zł] 17,32** **Energia kcal [kcal] 1 699** **Białko ogółem [g] 109,4** **Tłuszcz [g] 45,8** **Węglowodany ogółem [g] 224,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18** **suma cukrów prostych [g] 55,9** **Sód [mg] 2 472,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4**
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por kurczak gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(2) 1 Por pulpety gotowane z indyka (2) 1 Por sos koperkowy (2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por indyk gotowany 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14,7** **Wartość brutto [zł] 15,47** **Energia kcal [kcal] 1 577,1** **Białko ogółem [g] 101,8** **Tłuszcz [g] 29,7** **Węglowodany ogółem [g] 237,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,8** **suma cukrów prostych [g] 63,5** **Sód [mg] 2 480** **Błonnik pokarmowy [g] 18**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-12 sobota	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **(*JAJ,*)** pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** kurczak gotowany 50 g papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,*)** gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka mizeria(3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, GLU-żyt,*)** indyk gotowany 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,87** **Wartość brutto [zł] 17,76** **Energia kcal [kcal] 1 697,4** **Białko ogółem [g] 109,9** **Tłuszcz [g] 46,3** **Węglowodany ogółem [g] 221,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2** **suma cukrów prostych [g] 32** **Sód [mg] 2 683,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25**
2026-09-13 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa krupnik(1) 1 Por schab pieczony(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.na zimno(2) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,5** **Wartość brutto [zł] 18,39** **Energia kcal [kcal] 1 908,9** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodany ogółem [g] 216,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Sód [mg] 2 062,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6**
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik(2) 1 Por schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por sos pomidor (2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por dżem 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 14,38** **Wartość brutto [zł] 15,13** **Energia kcal [kcal] 1 919** **Białko ogółem [g] 111,2** **Tłuszcz [g] 54,3** **Węglowodany ogółem [g] 253,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4** **suma cukrów prostych [g] 91,4** **Sód [mg] 2 112,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** papryka 50 g Kiwi 120 g	zupa krupnik(1) 1 Por, Zawiera: **(*SEL, GLU-jęc,*)** schab pieczony(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,*)** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.na zimno(2) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, GLU-żyt,*)** pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por, Zawiera: **(*SEL,*)** jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **(*JAJ,*)** pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,89** **Wartość brutto [zł] 18,81** **Energia kcal [kcal] 1 906,2** **Białko ogółem [g] 118,6** **Tłuszcz [g] 66,9** **Węglowodany ogółem [g] 213,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1** **suma cukrów prostych [g] 34,8** **Sód [mg] 2 272,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2**
2026-09-14 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g roszponka 5 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por łazanki got.z kapustą białą i szynką(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por indyk gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,75** **Wartość brutto [zł] 17,61** **Energia kcal [kcal] 1 966,5** **Białko ogółem [g] 114,5** **Tłuszcz [g] 53,7** **Węglowodany ogółem [g] 268,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3** **suma cukrów prostych [g] 68** **Sód [mg] 2 628,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-14 poniedziałek	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por kurczak gotowany 70 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por potrawka gotowana z szynki (2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por indyk gotowany 30 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 13,07** **Wartość brutto [zł] 13,74** **Energia kcal [kcal] 1 692,2** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 37,7** **Węglowodany ogółem [g] 249,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3** **suma cukrów prostych [g] 72,1** **Sód [mg] 2 461,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z ryby wedzonej,jajka,sera(1) 1 Por, Zawiera: **(*JAJ, RYB, MLE,*)** pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** kurczak gotowany 50 g papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, MLE, SEL,*)** potrawka gotowana z szynki (2) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, MLE, SEL,*)** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z marchwii i jabłek z kefirem (3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por, Zawiera: **(*JAJ, MLE, GOR,*)** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, GLU-żyt,*)** indyk gotowany 50 g Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek homogenizowany 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,85** **Wartość brutto [zł] 17,71** **Energia kcal [kcal] 1 697,1** **Białko ogółem [g] 104** **Tłuszcz [g] 47,5** **Węglowodany ogółem [g] 225,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6** **suma cukrów prostych [g] 28,4** **Sód [mg] 3 104,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9**
2026-09-15 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por kurczak gotowany 70 g papryka 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por woł.duszona w jarz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por sał. z pomidor.i szczypior(3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por dżem 30 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 21,86** **Wartość brutto [zł] 22,99** **Energia kcal [kcal] 2 606,1** **Białko ogółem [g] 109,7** **Tłuszcz [g] 97,4** **Węglowodany ogółem [g] 348,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4** **suma cukrów prostych [g] 70,8** **Sód [mg] 2 444,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por	zupa makaronowa(2) 1 Por pulpety woł.gotowane (2) 1 Por sos potrawk (2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,96** **Wartość brutto [zł] 19,95** **Energia kcal [kcal] 2 413,9** **Białko ogółem [g] 117,2** **Tłuszcz [g] 83,3** **Węglowodany ogółem [g] 314,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 2 379,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** kurczak gotowany 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,*)** woł.duszona w jarz.(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, MLE, SEL,*)** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** sał. z pomidor.i szczypior(3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, GLU-żyt,*)** sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por, Zawiera: **(*JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,*)** szynka wieprzowa gotowana 30 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 21,33** **Wartość brutto [zł] 22,42** **Energia kcal [kcal] 1 864,5** **Białko ogółem [g] 99,7** **Tłuszcz [g] 67,8** **Węglowodany ogółem [g] 230,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 21,2** **Sód [mg] 2 512,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-16 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por pasta z twarogu ze szczypiork.(1) 1 Por ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami(1) 1 Por sos pomidorowy(1). 1 Por kalafior got.(1) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por pasta z woł.(1,2,3) 1 Por kurczak gotowany 30 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 020,75** **Wartość brutto [zł] 2 121,81** **Energia kcal [kcal] 2 505,7** **Białko ogółem [g] 125,9** **Tłuszcz [g] 75,8** **Węglowodany ogółem [g] 355,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 71,9** **Sód [mg] 2 349,6** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por indyk gotowany 70 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielany (2) 1 Por rizotto z drobiu.(2) 1 Por sos pomidor (2) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por pasta z woł.(1,2,3) 1 Por kurczak gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 015,38** **Wartość brutto [zł] 2 116,16** **Energia kcal [kcal] 1 983** **Białko ogółem [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 47,9** **Węglowodany ogółem [g] 299,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1** **suma cukrów prostych [g] 70** **Sód [mg] 2 599,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu ze szczypiork.(1) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** ogórki 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** indyk gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por, Zawiera: **(*SEL,*)** Kaszotto z szynką wieprz. i warzywami(1) 1 Por, Zawiera: **(*SEL, GLU-jęc,*)** sos pomidorowy(1). 1 Por, Zawiera: **(*GLU, MLE, SEL,*)** kalafior got.(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, GLU-żyt,*)** pasta z woł.(1,2,3) 1 Por, Zawiera: **(*SEL,*)** kurczak gotowany 30 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 020,51** **Wartość brutto [zł] 2 121,55** **Energia kcal [kcal] 2 122** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 288** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5** **suma cukrów prostych [g] 32,7** **Sód [mg] 2 649,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,9**
2026-09-17 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por pasta z jaj szczyp.rzodk.(1) 1 Por pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por kasza jęczm.sypka(1) 1 Por sał.z kukur.papr.ogórk.(1) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por ogórki 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,53** **Wartość brutto [zł] 21,59** **Energia kcal [kcal] 2 208,2** **Białko ogółem [g] 131,6** **Tłuszcz [g] 67,8** **Węglowodany ogółem [g] 285,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8** **suma cukrów prostych [g] 46,8** **Sód [mg] 2 252,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2) 1 Por pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por kasza jęczm.sypka(1) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por sos koperkowy (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,92** **Wartość brutto [zł] 16,74** **Energia kcal [kcal] 1 961,6** **Białko ogółem [g] 120,9** **Tłuszcz [g] 46,1** **Węglowodany ogółem [g] 281,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6** **suma cukrów prostych [g] 45,6** **Sód [mg] 2 073,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-17 czwartek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z jaj szczyp.rzodk.(1) 1 Por, Zawiera: ***(JAJ, MLE,)*** pomidorki koktajlowe 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz,)*** Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por, Zawiera: ***(MLE,)*** papryka 50 g Arbuz 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, MLE, SEL,)*** pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, MLE, SEL,)*** kasza jęczm.sypka(1) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-jęc,)*** sał.z kukur.papr.ogórk.(1) 1 Por sał.z march i selera .(3) 1 Por, Zawiera: ***(MLE, SEL,)*** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, GLU-żyt,)*** Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por, Zawiera: ***(GOR, może zawierać: GLU-psz,)*** pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por ogórki 50 g rzodkiewka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR owocowy 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 21,24** **Wartość brutto [zł] 22,33** **Energia kcal [kcal] 2 049,1** **Białko ogółem [g] 133,8** **Tłuszcz [g] 62,8** **Węglowodany ogółem [g] 251,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3** **suma cukrów prostych [g] 22,2** **Sód [mg] 2 382,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3**
2026-09-18 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsi.(1,2) 1 Por kawa z ml piecz.masło (1) 1 Por Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	grochowa z kiełb.(1) 1 Por kopytka(1) 1 Por sos pieczarkowy (1) 1 Por sał z pomidor i ogórk.(1) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,3) 1 Por indyk gotowany 30 g ogórki 50 g papryka 50 g rukola. 5 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 16,62** **Wartość brutto [zł] 17,47** **Energia kcal [kcal] 2 397,2** **Białko ogółem [g] 116,5** **Tłuszcz [g] 59,2** **Węglowodany ogółem [g] 376,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5** **suma cukrów prostych [g] 35,7** **Sód [mg] 2 531,3** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6**
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por Ser fromage (1,2,3) 1 Por dżem 30 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2) 1 Por ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por sos pomidor (2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por indyk gotowany 50 g Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 17,94** **Wartość brutto [zł] 18,85** **Energia kcal [kcal] 1 988,8** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 47** **Węglowodany ogółem [g] 302,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20** **suma cukrów prostych [g] 65,5** **Sód [mg] 2 705,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt** pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por, Zawiera: ***(MLE,)*** pomidorki koktajlowe 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz,)*** szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	grochowa z kiełb.(1) 1 Por, Zawiera: ***(SEL,)*** ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por, Zawiera: ***(GLU, JAJ, RYB, SEL,)*** sos pomidor (2) 1 Por, Zawiera: ***(GLU, MLE, SEL,)*** sał z pomidor i ogórk.(1) 1 Por, Zawiera: ***(MLE,)*** sał ziel z kefirem (2) 1 Por, Zawiera: ***(MLE,)*** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, GLU-żyt,)*** indyk gotowany 50 g Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por, Zawiera: ***(SEL,)*** ogórki 50 g papryka 50 g rukola. 5 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Serek wiejski lekki 150 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 20,11** **Wartość brutto [zł] 21,15** **Energia kcal [kcal] 1 654,7** **Białko ogółem [g] 107,7** **Tłuszcz [g] 41,7** **Węglowodany ogółem [g] 231,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6** **suma cukrów prostych [g] 15** **Sód [mg] 2 896,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
2026-09-19 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, MLE, GLU-żyt,)*** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: ***(MLE,)*** kurczak gotowany 50 g papryka 50 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(1). 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, SEL,)*** bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, MLE, SEL,)*** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por, Zawiera: ***(JAJ, MLE, GOR,)*** marchew got z selerem(2) 1 Por, Zawiera: ***(GLU, SEL,)*** herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por, Zawiera: ***(GLU-psz, GLU-żyt,)*** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: ***(JAJ,)*** ogórki 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,23** **Wartość brutto [zł] 19,2** **Energia kcal [kcal] 2 031,9** **Białko ogółem [g] 133,1** **Tłuszcz [g] 61,4** **Węglowodany ogółem [g] 252,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 2 267,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-19 sobota	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por kurczak gotowany 50 g Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa grysikowa(2) 1 Por, Zawiera: **MLE** bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por sałata ziel. 30 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 15,61** **Wartość brutto [zł] 16,43** **Energia kcal [kcal] 1 893,8** **Białko ogółem [g] 122** **Tłuszcz [g] 50,7** **Węglowodany ogółem [g] 246,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2** **suma cukrów prostych [g] 65,5** **Sód [mg] 2 150,6** **Błonnik pokarmowy [g] 15,7**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo,masło (3) 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** papryka 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** kurczak gotowany 50 g pomidory 50 g jabłka. 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, SEL,*)** bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, MLE, SEL,*)** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por, Zawiera: **(*JAJ, MLE, GOR,*)** sał.z march i selera .(3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE, SEL,*)** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, GLU-żyt,*)** schab pieczony-kolacja (1) 1 Por jaja got. 1szt. (1,3) 1 Por, Zawiera: **(*JAJ,*)** ogórki 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt SKYR naturalny 140 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość netto [zł] 18,54** **Wartość brutto [zł] 19,51** **Energia kcal [kcal] 1 890,9** **Białko ogółem [g] 133,6** **Tłuszcz [g] 60,8** **Węglowodany ogółem [g] 215,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2** **suma cukrów prostych [g] 18** **Sód [mg] 2 505,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8**
2026-09-20 niedziela	(D01)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g jaja got. 2szt (1,3) 1 Por pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por klopsiki z szynki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło rosl- kolacja(1) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por indyk gotowany 30 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 012,76** **Wartość brutto [zł] 2 113,42** **Energia kcal [kcal] 1 747,1** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 63,3** **Węglowodany ogółem [g] 214,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Sód [mg] 2 344,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5**
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr,pieczy. masło(2) śniadanie 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por Śniadanie II 1 Por sałata ziel. 30 g	zupa ryżowa(2) 1 Por Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por sos potrawk (2) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja (2) 1 Por Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por indyk gotowany 30 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 010,58** **Wartość brutto [zł] 2 111,14** **Energia kcal [kcal] 1 606,7** **Białko ogółem [g] 87,9** **Tłuszcz [g] 49,3** **Węglowodany ogółem [g] 212,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20** **suma cukrów prostych [g] 54,7** **Sód [mg] 2 218,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1**
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr,pieczywo,masło (3) śniadanie 1 Por, Zawiera: **GLU-psz, MLE, GLU-żyt** szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** jaja got. 2szt (1,3) 1 Por, Zawiera: **(*JAJ,*)** pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa ryżowa(1) 1 Por, Zawiera: **(*MLE, SEL,*)** klopsiki z szynki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz,*)** ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE, SEL,*)** buraczki got.(2) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz,*)** herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło rośl- kolacja(3) 1 Por, Zawiera: **(*GLU-psz, GLU-żyt,*)** Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por, Zawiera: **(*MLE,*)** indyk gotowany 30 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g sałata ziel. 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por Jogurt b/L owocowy pitny 250 g, Zawiera: **MLE, GLU-owi**	**Wartość netto [zł] 2 013,16** **Wartość brutto [zł] 2 113,84** **Energia kcal [kcal] 1 744,4** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 63,8** **Węglowodany ogółem [g] 211,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2** **suma cukrów prostych [g] 34,6** **Sód [mg] 2 554,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone