

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 1

dieta podstawowa położniczy
26.04.26 - 05.05.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 200g; jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7) chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) pomidory, czerwone 50g; jaja gotowane 50g; (3) Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Barszcz czerwony z ziemniakami P 300g (1, 7, 9) Udko faszerowane papryką i fasolką w sosie wśnym P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11) Surówka z marchwi z olejem P 120g ziemniaki P 250g;	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) pomarańcza P 150g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) Paszтет z łososia P 30g; (1, 3, 6, 7, 9, 10, 11) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa P 5g;	Kanapka z serkiem Favita i warzywami P 150g (1, 7) Kakao na mleku P 250g (7)	kefir 2% P 375g; (7)

Razem E: 2496.4 kcal | B 117.6 g | T 85.0 g | W 336.0 g | SFA 35.8 g | Cukry 83.6 g | Sól 8.5 g | Błonnik 43.6 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 2

dieta podstawowa położniczy
26.04.26 - 05.05.26 P

śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jogurt naturalny P 150g; (7) chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynka śniadaniowa P 40g; (2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa 5g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami PCZ 300g (1, 7, 9) Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym PCZ 220g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11) Sałata z sosem z maślanej i nasionami dyni P 80g (7) ziemniaki P 200g; Kaszka waniliowa bez dod. cukru Mlekovita P 180g; (1, 7)	Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7) banan 200g; Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1) jaja kurze całe 50g; (3) pomidory, czerwone 50g; Kiełbasa szynkowa P 40g; (1, 2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 15g; (7) sałata masłowa P 5g;	Ciasto drożdżowe z kruszoną i słonecznikiem P 70g (1, 3, 7) Kakao na mleku P 250g (7)	jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (7)

Razem E: 2650.6 kcal | B 128.6 g | T 88.4 g | W 351.4 g | SFA 38.8 g | Cukry 90.9 g | Sól 7.4 g | Błonnik 34.2 g

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 3

dieta podstawowa położniczy
26.04.26 - 05.05.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Twaróg z pietruszką i słonecznikiem P 70g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza P 150g; pomidory, czerwone 100g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) pierś z kurczaka w ziołach P 50g; Rama omega 3 20g; sałata masłowa 5g;</p>	<p>Krupnik z ziemniakami PCZ 305g (1, 7, 9)</p> <p>Gulasz z warzyw z cieciorką PCZ 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Makaron pełnoziarno gotowany P 200g (1, 6)</p> <p>kefir 2% P 375g; (7)</p>	<p>Ryba po grecku P diet 150g (4, 9)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>ogórek 70g; chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 10g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Ryż na mleku z truskawkami P 300g (7)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>

Razem E: 2474.9 kcal | B 112.9 g | T 82.3 g | W 339.6 g | SFA 32.3 g | Cukry 83.4 g | Sól 6.3 g |
Błonnik 38.5 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 4

dieta podstawowa położniczy
26.04.26 - 05.05.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; gruszka P 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>ser żółty Salami P 40g; (7)</p> <p>ser Favita P 20g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Pulpet klopsik rybny w sosie koperkowym P 205g (1, 3, 4, 7, 9)</p> <p>maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu P 400g; (7) ziemniaki P 200g;</p> <p>bukiet warzyw mrożony P 120g;</p> <p>olej rzepakowy uniwersalny P 10g;</p>	<p>Pasta jajeczna z tuńczykiem 70g (3, 4, 10)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>jabłko świeże P 150g;</p> <p>chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g; (7)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Budyń z malinami P 270g (1, 3, 7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, smakowy 140g 140g; (7)</p>

Razem E: 2583.0 kcal | B 125.8 g | T 86.0 g | W 346.2 g | SFA 39.2 g | Cukry 100.2 g | Sól 7.9 g | Błonnik 42.4 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 5

dieta podstawowa położniczy
26.04.26 - 05.05.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Ryż na mleku PCZ 250g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; pomarańcza P 100g; chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża P 50g;</p> <p>Paluszki serowe Mlekovita P 45g; (7)</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 200g (1)</p> <p>Zraziki z mięsa mielonego(W/D) duszone w sosie własnym P 200g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>sałatka z buraków i ciecierzycy P 120g (3, 7, 10)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; Serek wiejski P 150g; (7)jabłko 100g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 50g; (1)</p> <p>chleb zwykły P 50g; (1)</p> <p>ogórek 50g;</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g; (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>koktajl białkowy z trusk. i orzech. 300g (1, 7, 8)</p>	<p>jogurt naturalny P 150g; (7)</p>

Razem E: 2522.1 kcal | B 118.7 g | T 84.6 g | W 338.6 g | SFA 41.2 g | Cukry 72.6 g | Sól 7.1 g | Błonnik 37.1 g

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 6

dieta podstawowa położniczy
26.04.26 - 05.05.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>jaja gotowane P 50g; (3)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Ryba zapiekana z warzywami P 220g (1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Sałata z sosem z maślanek PCZ 80g (7)</p> <p>Koktajl szpinakowy z nasionami lnu P 300g</p> <p>ziemniaki P 250g;</p>	<p>Twaróg z oliwkami i pietruszką P 60g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 150g; chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1)</p> <p>pomidory, czerwone 50g;</p> <p>Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 20g; (7)</p> <p>sałata masłowa P 5g;</p>	<p>Budyń jaglany z truskawkami i migdałami P 300g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny 140g; (7)</p>

Razem E: 2542.6 kcal | B 115.2 g | T 81.1 g | W 357.3 g | SFA 36.3 g | Cukry 98.0 g | Sól 6.6 g |
Błonnik 41.1 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 7

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 26.04.26 - 05.05.26 P</p> <p>Razem E: 2590.0 kcal B 124.9 g T 86.4 g W 349.2 g SFA 28.4 g Cukry 67.0 g Sól 8.8 g Błonnik 41.1 g</p>	<p>Kluski lane na mleku P 250g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; gruszka 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10) ser Favita P 20g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z soczewicą P 300g (1, 2, 6, 7, 9, 10)</p> <p>Mięso z udek kurczaka duszone z pieczarkami P 200g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko P 200g (1)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p> <p>Kompot P 200g</p> <p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>ogórek 70g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g; (1) chleb zwykły P 60g; (1)</p> <p>Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>Deliser Ser twarogowy P 18g; (7) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Sałatka makaronowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami P 150g (1, 7)</p>	<p>serek homogenizowany, bez laktozy P 150g; (7)</p>

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 8

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>dieta podstawowa położniczy 26.04.26 - 05.05.26 P</p> <p>Razem E: 2530.0 kcal B 114.9 g T 85.9 g W 342.0 g SFA 37.4 g Cukry 70.8 g Sól 7.1 g Błonnik 38.2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>Twaróg z zieloną pietruszką P 50g (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g: (1)</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g: (1)</p> <p>papryka czerwona świeża P 50g;</p> <p>Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g: (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pierś z kurczaka opiekana w cieście naleśnikowym 155g (1, 3, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Marchewka z groszkiem P 150g (1, 7)</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>ziemniaki P 230g;</p>	<p>Jajko gotowane PCZ 50g (3)</p> <p>Sos tatarski P 50g (3, 10)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem P 250g (1, 7)</p> <p>pomarańcza 150g;</p> <p>Chleb żytni razowy P 60g: (1)</p> <p>chleb zwykły P 60g: (1)</p> <p>Kiełbasa szynkowa P 30g; (1, 2, 7, 9, 10)</p> <p>masło ekstra 82% P 15g: (7)</p> <p>sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kakao na mleku P 200g (7)</p> <p>Ciasto drożdżowe z kruszonką P 70g (1, 3, 7)</p>	<p>kefir 2% P 375g: (7)</p>

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 9

dieta podstawowa położniczy
26.04.26 - 05.05.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Kasza jęczmienna na mleku PCZ 250g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; jabłko 150g; Chleb żytni razowy P 50g; (1) chleb zwykły P 50g; (1) ogórek 50g; Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) ser Favita P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami dieta P 300g (1, 7, 9)</p> <p>Kurczak w sosie curry PCZ 200g (1, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Ryż gotowany P 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkiem P 80g</p>	<p>Sałatka makaronowa z tuńczykiem P 150g (1, 3, 4, 10)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 50g; (1) Chleb żytni razowy P 50g; (1) Szynka śniadaniowa P 30g; (2, 7, 9, 10) masło ekstra 82% P 20g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Kanapka z kurczakiem i warzywami P 150g (1, 7)</p>	<p>jogurt skyr, typu islandzkiego, 0% tłuszczu, naturalny P 140g; (7)</p>

Razem E: 2512.6 kcal | B 111.6 g | T 78.3 g | W 355.3 g | SFA 36.5 g | Cukry 62.8 g | Sól 7.7 g |
Błonnik 32.3 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis – d. podstawowa C01

O. Położniczy 26.04.26 – 05.05.26.

Dział Żywnienia
PCZ Kartuzy Sp. z o.o.

DZIEŃ 10

dieta podstawowa położniczy
26.04.26 - 05.05.26 P

	śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
	<p>Ryż na mleku PCZ 250g: (7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; banan 150g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) papryka czerwona świeża P 50g; Szynkowa prasowana P 30g; (2, 7, 9, 10)jaja gotowane P 25g; (3) masło ekstra 82% P 10g; (7) sałata masłowa 5g;</p>	<p>Pomidorowa z makaronem PCZ 300g (1, 7, 9)</p> <p>Kurczak duszony w sosie własnym P 220g (1, 5, 6, 9, 10, 11)</p> <p>Buraczki - sałatka P 120g</p> <p>Kasza gryczana gotowana na sypko PCZ 200g</p> <p>Mleko smak cynamonki Mlekovita P 200g; (7)</p>	<p>Bukiet świeżych warzyw P 90g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb zwykły P 60g; (1) Chleb żytni razowy P 60g; (1) Kiełbasa kanapkowa P 30g; (2, 7, 9, 10)ser żółty Salami P 20g; (7)masło ekstra 82% P 15g; (7)</p>	<p>Sałatka gyros P 200g (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)</p> <p>Chleb żytni razowy P 30g; (1)</p>	<p>kefir 1,5% P (200g) 375g; (7)</p>

Razem E: 2577.1 kcal | B 119.4 g | T 87.0 g | W 348.1 g | SFA 33.8 g | Cukry 81.0 g | Sól 8.6 g | Błonnik 37.6 g