

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	Polożnice Podstawa	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 100 g (10 GOR) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Krupnik z ziemniakami^P 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Makaron 200 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Olii 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 387,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 313,2 <b>Sód [mg]</b> 1 241,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24
	Polożnice Latwostrawna	Lane ciasto na mleku 300 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Kasza jęczmienna . 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 9 SEL, 13 ŁUB)	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Olii 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 266,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,1 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 296,4 <b>Sód [mg]</b> 701,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1
	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) filet zapiekany Giżewski 40 g (6 SOJ)	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami- dieta^ 350 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Surówka marchewka z ananasem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Schab Cygański Dobra Marka 40 g Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Olii 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 159,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 287,8 <b>Sód [mg]</b> 1 432,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4
2024-01-23 wtorek	Polożnice Podstawa	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Hej 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami^ 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki^ 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml bitka schabowa w sosie własnym 80 g (1 GLU) Kapusta czerwona duszona z boczkiem^ 150 g (6 SOJ)	Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Schab na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Olii 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 589,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 374,3 <b>Sód [mg]</b> 1 902,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

2024-01-23 wtorek	Polożnice Łatwostrawna	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Serek wiejski Hej 60 g	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 SOJ, 5 ORZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA) Kompot b.c. 300 ml Szpinak. 150 g (7 BIA, 9 SEL, 10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 SEL)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany przyswajalne [g] 337,6 Sód [mg] 395 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek konserwowy . 100 g (10 GOR) Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 BIA) Serek wiejski Hej 60 g	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kasza pęczak 200 g Kompot b.c. 300 ml Surówka z kapusty czerwonej <sup>^</sup> 150 g (10 GOR) bitka schabowa gotowana 80 g Bulion jarzynowy <sup>^</sup> 80 ml (9 SEL)	Schab na kartki Nikpol 40 g Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 BIA) Chleb żytni 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g szpinak baby 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany przyswajalne [g] 280,2 Sód [mg] 2 022,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8
2024-01-24 środa	Polożnice Podstawa	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Chleb zwykły 65 g (1 GLU, 1 ŻYT) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Pomarańcza 150 g Kefir 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami <sup>^</sup> 350 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2, 13 ŁUB, ROŚ) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) Brukselka z bułką tartą, 150 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Ser topiony Lactima 1 szt Chleb żytni 70 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka św. 50 g (10 GOR)	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,2 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany przyswajalne [g] 373,8 Sód [mg] 1 209,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 suma cukrów prostych [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Pomidor <sup>^</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Schab kasztelana Chabura 40 g (1 GLU, 6 SOJ, 10 GOR)	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Krupnik z ziemniakami <sup>^</sup> D 350 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 13 ŁUB) Kompot b.c. 300 ml Gulasz z fileta dr. 120 g (1 GLU, 9 SEL) bukiet warzyw z olejem <sup>^</sup> 150 g Ziemniaki <sup>^</sup> 200 g (7 BIA)	Schab Grzegorza Bielez 40 g (6 SOJ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 BIA, 7 MLE) Kajzerka 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 ORZ, 7 MLE, 11 SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany przyswajalne [g] 325,7 Sód [mg] 496,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

2024-01-24 środa	Polożnice Cukrzyca	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 300 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Schab kasztelana Chabura 40 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 10 <b>GOR</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Pomarańcza 150 g	Krupnik z ziemniakami <sup>A</sup> D 350 ml (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> , 13 <b>ŁUB</b> ) Gulasz z fileta dr. 120 g (1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z ogórka kiszzonego <sup>A</sup> 150 g (10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki <sup>A</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> )	Schab Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka św. 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 147,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 297,4 <b>Sód</b> [mg] 1 277 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,2
	Polożnice Podstawa	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>A</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser żółty Ostrowia 40 g (7 <b>MLE</b> )	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Soczewica gotowana 200 g (1 <b>GLU</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>A</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> )	Ser tostowy Lactima 2 szt (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 569,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 289,2 <b>Sód</b> [mg] 1 485,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,3
	Polożnice Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor <sup>A</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ziemniaki <sup>A</sup> 200 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Buraczki gotowane oprószone <sup>A</sup> 150 g (1 <b>GLU</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 450,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 306,9 <b>Sód</b> [mg] 787,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,2
2024-01-25 czwartek	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor <sup>A</sup> 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ser biały plaster Bieruński 40 g (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami <sup>A</sup> 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 <b>GLU</b> , 10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka coleslaw <sup>A</sup> 150 g (3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> )	Twarożek 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka Grzegorza Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Rzodkiewka 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 362,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,3 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 269,1 <b>Sód</b> [mg] 1 363,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

2024-01-26 piątek	Polożnice Podstawa	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Serek waniliowy President 60 g	Mandarynki 150 g Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Filet z dorsza smażony 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ</b> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 702,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 351 <b>Sód [mg]</b> 1 665,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2
	Polożnice Łatwostrawna	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Rogal maślany 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 7 MLE</b> ) Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Miód 1x 25g Simply Sweet 1 Por cukier 5g ADM 1 szt Pomidor^ 100 g Serek waniliowy President 60 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Kalafior gotowany . 150 g (7 <b>BIA</b> ) Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt rukola 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 374,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 319,8 <b>Sód [mg]</b> 837 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8
	Polożnice Cukrzyca	Kakao b/c 300 ml (7 <b>BIA, 6 SOJ, 7 MLE</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Hej 1 szt Serek homo naturalny Garwolin 60 g (7 <b>BIA, 7 MLE</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Mandarynki 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem^ 350 ml (7 <b>BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Sos koperkowy . 80 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> )	Jajo 1 szt (3 <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki Nikpol 40 g Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Pomidory koktajlowe 40 g rukola 10 g	Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ, 7 MLE, 11 SEZ</b> ) Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 147,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 279,9 <b>Sód [mg]</b> 1 684,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5
2024-01-27 sobota	Polożnice Podstawa	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA, 1 GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU, 1 ŻYT</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ, 7 MLE, 9 SEL</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA, 7 MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ, 5 ORZ</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (1 <b>GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Bigos z kapusty kiszzonej z kielbasą i łopatką^ 300 g (1 <b>GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml Surówka z selera i jabłka^ 150 g (9 <b>SEL</b> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> )	Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT</b> ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 498,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 340,3 <b>Sód [mg]</b> 2 562,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 60,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

2024-01-27 sobota	Polożnice Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt	Banan 1 szt Napój owsiany 330 ml (6 <b>SOJ</b> , 5 <b>ORZ</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem^ 150 g Kompot b.c. 300 ml Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 178,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 321,4 <b>Sód [mg]</b> 1 212,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1
	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Szynka z zagrody Chabura 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Ogórek zielony 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> )	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 7 <b>BIA</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Gulasz wieprzowy - dieta . 120 g (7 <b>BIA</b> , 1 <b>GLU</b> , 9 <b>SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka^ 150 g (9 <b>SEL</b> ) Kompot b.c. 300 ml Kasza gryczana 200 g (5 <b>ORZ</b> , 9 <b>SEL</b> )	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 <b>BIA</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Szynka piastowska Kozłowski 40 g (6 <b>SOJ</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Papryka konserwowa 50 g (10 <b>GOR</b> )	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko kokosowe Frank&Oli 1 szt (5 <b>OZI</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 040,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 276,1 <b>Sód [mg]</b> 2 553,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4
2024-01-28 niedziela	Polożnice Podstawa	Ryż na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> ) Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 65 g (1 <b>GLU</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (1 <b>GLU</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Chleb żytni 70 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Śledzik na raz 100g 1 szt (2 <b>SKR</b> , 6 <b>SOJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 622,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 280,8 <b>Sód [mg]</b> 2 200,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6
	Polożnice Łatwostrawna	Ryż na mleku . 300 ml (7 <b>BIA</b> ) Herbata b/c 300 ml Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Dżem 1x25g Stovit 1 szt cukier 5g ADM 1 szt Kielbasa śląska Bieleśz 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Brokuły gotowane^ 150 g Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bieleśz 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Kajzerka 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 5 <b>ORZ</b> , 11 <b>SEZ</b> ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 <b>BIA</b> , 4 <b>RYB</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml cukier 5g ADM 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidory koktajlowe 40 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 137,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 256,3 <b>Sód [mg]</b> 1 088 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 UCK

2024-01-28 niedziela	Polożnice Cukrzyca	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pomidor^ 100 g Masło Mili 10g 1 szt (7 <b>BIA</b> , 7 <b>MLE</b> ) Kielbasa śląska Bielesz 1 szt (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> , 10 <b>GOR</b> ) Jogurt naturalny 150g Bochnia 1 szt (7 <b>BIA</b> ) Ketchup 25g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. Garden 1 Por Jabłko 1 szt	Rosół z makaronem^ 350 ml (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 9 <b>SEL</b> ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki^ 200 g (7 <b>BIA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej^ 150 g (10 <b>GOR</b> ) Kompot b.c. 300 ml	Szynka krucha z pieca Bielesz 40 g (6 <b>SOJ</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Chleb żytni 100 g (1 <b>GLU</b> , 3 <b>JAJ</b> , 5 <b>OZI</b> , 6 <b>SOJ</b> , 11 <b>ZIA</b> , 1 <b>ŻYT</b> ) Pasta jarzynowo - rybna 60 g (7 <b>BIA</b> , 4 <b>RYB</b> , 7 <b>MLE</b> , 9 <b>SEL</b> ) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 300 ml Ogórek zielony 50 g	Mus owocowy z twarogiem Agiberia 1 szt Ciastko jaglane Frank&Oli 1 szt (5 <b>ORZ</b> , 7 <b>MLE</b> , 11 <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 107 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,2 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 242,6 <b>Sód [mg]</b> 1 903,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7
----------------------	--------------------	---	---	---	---	---	--