

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 274,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 17,7 błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 81,4 Witamina A [mg] 3 530,9 Witamina C [mg] 98,7 WW [Por] 31,8
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Baton zbożowy 1szt/40g 40 g	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 375,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 17,2 błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 80,5 Witamina A [mg] 3 457,9 Witamina C [mg] 97,6 WW [Por] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-20 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 93,8 Witamina A [mg] 3 470,6 Witamina C [mg] 101,2 WW [Por] 35,1
	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 20 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,1 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Witamina A [mg] 3 740,2 Witamina C [mg] 97,4 WW [Por] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-21 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Pierogi ruskie okrszone cebulką w oleju 250 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 803,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 427,6 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 10,8 Fruktaza [g] 13,1 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 103,5 Witamina A [mg] 3 360,5 Witamina C [mg] 156,6 WW [Por] 42,7</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 80 g</p>	<p>Pączek 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Racuchy drożdżowe z jabłkiem 320 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 257,9 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Glukoza [g] 8,1 Fruktaza [g] 9,9 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 92,5 Witamina A [mg] 1 317,9 Witamina C [mg] 140,5 WW [Por] 36</p>

Jadłospis za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-21 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa peizanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 501,5 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Glukoza [g] 8,9 Fruktaza [g] 15,9 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 1 248,5 Witamina C [mg] 106,4 WW [Por] 35</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 302,6 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 7,8 Fruktaza [g] 11,8 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 50,6 Witamina A [mg] 3 049,5 Witamina C [mg] 81,5 WW [Por] 30,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-22 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup 10 g</p>	Banan 160 g	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>		<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 712,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 72,7 Witamina A [mg] 1 610,8 Witamina C [mg] 68,8 WW [Por] 35,2</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ketchup 10 g</p>	Banan 160 g	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>	Kisiel z cukrem 150 ml	<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 903,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 83,7 Witamina A [mg] 1 610,8 Witamina C [mg] 68,9 WW [Por] 39</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-22 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g</p>	Banan 160 g	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>	Kisiel bez cukru 150 ml	<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 772 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 7,4 Fruktaza [g] 8,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 80,1 Witamina A [mg] 1 602,1 Witamina C [mg] 68,3 WW [Por] 38</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	Banan 160 g	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>		<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 10 g</p>	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 820,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 7,6 Fruktaza [g] 8,4 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 72,1 Witamina A [mg] 1 696,3 Witamina C [mg] 72,3 WW [Por] 37,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-23 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Baton zbożowy 1szt/40g 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 490,5 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 5,6 Fruktaza [g] 9,2 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 55,4 Witamina A [mg] 1 831,2 Witamina C [mg] 189,7 WW [Por] 34,6</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g</p>	<p>Smoothie z porzeczki, banana i orzechów 200 g (ORZECHY)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Baton zbożowy 1szt/40g 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 764,6 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 383,7 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 11 Fruktaza [g] 14,5 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 74 Witamina A [mg] 1 908,9 Witamina C [mg] 312,6 WW [Por] 38,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-23 czwartek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 400 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 733,6 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 5,6 Frukttoza [g] 9,2 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 60,3 Witamina A [mg] 1 915,3 Witamina C [mg] 190,7 WW [Por] 38,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 458,5 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Glukoza [g] 6,1 Frukttoza [g] 9,6 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 59 Witamina A [mg] 1 904,3 Witamina C [mg] 219,9 WW [Por] 33,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-24 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały z jabłkiem 300 g Sos budyniowy 150 ml (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser topiony 50 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 623 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 441,5 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 14,9 Fruktaza [g] 18,3 Laktoza [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 144,5 Witamina A [mg] 1 355,4 Witamina C [mg] 74,8 WW [Por] 44,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Rogal 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 40 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały z jabłkiem 300 g Sos budyniowy 150 ml (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser topiony 50 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 785,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 466,7 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Glukoza [g] 16,2 Fruktaza [g] 19,4 Laktoza [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 158,7 Witamina A [mg] 1 406,4 Witamina C [mg] 97,9 WW [Por] 46,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-24 piątek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy z jabłkiem 300 g Sos śmietanowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Salatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,5 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 73,8 Witamina A [mg] 1 316,2 Witamina C [mg] 76,2 WW [Por] 35,8
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały z jabłkiem 300 g Sos budyniowy 150 ml (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Paprykarz 50 g (RYBY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 444,4 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 15,6 Fruktoza [g] 19,2 Laktoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 140,5 Witamina A [mg] 1 317,2 Witamina C [mg] 88,9 WW [Por] 44,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-25 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 615,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 2 067,4 Witamina C [mg] 97,6 WW [Por] 37,4
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 962,5 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 437,3 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 105,1 Witamina A [mg] 2 089 Witamina C [mg] 137,9 WW [Por] 43,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-25 sobota	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 903,2 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 445,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 107,1 Witamina A [mg] 2 121,2 Witamina C [mg] 154,3 WW [Por] 44,6
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 784,4 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 2 255,6 Witamina C [mg] 153,7 WW [Por] 37,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-26 niedziela	Podstawowa Obrzyce		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 547,3 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 Witamina A [mg] 2 247 Witamina C [mg] 237,7 WW [Por] 32,9
	Dzieci obrzyce	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 811,8 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 80,2 Witamina A [mg] 2 276,7 Witamina C [mg] 249,2 WW [Por] 38,9
	Cukrzyca obrz.	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 723,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 382,1 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 89,2 Witamina A [mg] 2 079,1 Witamina C [mg] 241,5 WW [Por] 38,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-26 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 578,9 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 7,1 Fruktaza [g] 9,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Witamina A [mg] 1 215,9 Witamina C [mg] 172,7 WW [Por] 36,6
----------------------	--------------------	--	------------------------	--	--	---	--	--