

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-01-27, poniedziałek	Podstawowa Obrzytce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g			Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 63,9 Witamina A [mg] 1 037,3 Witamina C [mg] 122,2 WW [Por] 29,2
	Dzieci obrzytce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN)	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g		Herbata b/cukru 200 ml Salatka jarzynowa (Grześ) 150 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,2 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 75,4 Witamina A [mg] 1 100,8 Witamina C [mg] 119,6 WW [Por] 32,9
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY) Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g		Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,8 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 12,9 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 68,4 Witamina A [mg] 812,2 Witamina C [mg] 194 WW [Por] 31,3

2025-01-27 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 62,1 Witamina A [mg] 1 037,3 Witamina C [mg] 122,2 WW [Por] 30,3
2025-01-28 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) 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)	Kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlety mielone G 100 g Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,6 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 405,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 72,1 Witamina A [mg] 3 640,8 Witamina C [mg] 73,6 WW [Por] 40,6
2025-01-28 wtorek	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlety mielone G 100 g Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 350 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 460,1 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 89,4 Witamina A [mg] 3 647,8 Witamina C [mg] 81,5 WW [Por] 46,2

2025-01-28 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 438 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 8,9 Frukttoza [g] 8,8 Laktoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 82,6 Witamina A [mg] 3 682,3 Witamina C [mg] 68,1 WW [Por] 43,9</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Kisiel z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa gryskowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 402,4 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 4,9 Frukttoza [g] 5,9 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Witamina A [mg] 3 809,9 Witamina C [mg] 64,8 WW [Por] 40,2</p>
	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Sos majerankowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 40 g Sałatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 675,4 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 4,4 Frukttoza [g] 6,3 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 75,1 Witamina A [mg] 1 618,7 Witamina C [mg] 99,5 WW [Por] 36,5</p>

2025-01-29 środa	Dzieci obrzyje	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 150 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 40 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 408,8 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 6,3 Fruktოza [g] 12,1 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 85,1 Witamina A [mg] 1 465,9 Witamina C [mg] 104 WW [Por] 40,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Salatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 50 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,6 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Sól [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 6,4 Fruktοza [g] 12,3 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 68,8 Witamina A [mg] 1 933,1 Witamina C [mg] 108,8 WW [Por] 36,1</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem MJ 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 50 g Pomidor 80 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,4 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Glukoza [g] 7,3 Fruktοza [g] 11,2 Laktoza [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 80,4 Witamina A [mg] 1 673,7 Witamina C [mg] 211,1 WW [Por] 35,4</p>

2025-01-30 czwartek	Podstawowa Obrzytce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Paprykarz 40 g (RYBY) Salatka szwedzka 80 g Herbata b/cukru 200 ml Bułka pszenna (75g) 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 35 g (GLUTEN)	Pomarańcza 265 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowiną 400 g (GLUTEN)	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,9 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 378,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 64,4 Witamina A [mg] 2 682,5 Witamina C [mg] 192,2 WW [Por] 38,1
	Dzieci obrzytce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Salatka szwedzka 80 g Paprykarz 50 g (RYBY) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Pomarańcza 265 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowiną 400 g (GLUTEN)	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 63,9 Witamina A [mg] 2 688,7 Witamina C [mg] 192,7 WW [Por] 36,3
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Salatka szwedzka 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 35 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)	Pomarańcza 265 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g (GLUTEN) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Makaron razowy z sosem pomidorowym i wieprzowiną 400 g (GLUTEN)	Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,2 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 19,5 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Witamina A [mg] 2 113,5 Witamina C [mg] 198,1 WW [Por] 36,5

2025-01-30 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 35 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g		Herbata b/cukru 200 ml	Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowiną 400 g (GLUTEN) Sok pomidorowy 1 szt 300 ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,8 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 48 Witamina A [mg] 313,8 Witamina C [mg] 104,1 WW [Por] 33,5
2025-01-31 piątek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszony z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 742,9 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 52,8 Witamina A [mg] 2134 Witamina C [mg] 103,3 WW [Por] 35,5
2025-01-31 piątek	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Paluszki rybne pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszony z olejem 150 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 015,9 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 57,3 Witamina A [mg] 2195 Witamina C [mg] 106,1 WW [Por] 36,9

2025-01-31 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemiaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 639,7 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Glukoza [g] 7,9 Fruktოza [g] 13,5 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 65,5 Witamina A [mg] 2 292,1 Witamina C [mg] 121 WW [Por] 35,5</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemiaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marc hewka) 150 g (MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 421,4 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,7 Glukoza [g] 6,4 Fruktοza [g] 8,8 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 55,7 Witamina A [mg] 1 641,9 Witamina C [mg] 152,5 WW [Por] 34</p>	
2025-02-01 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 686,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 429,8 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 4,5 Fruktοza [g] 4,7 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 80,8 Witamina A [mg] 1 172,5 Witamina C [mg] 68,5 WW [Por] 43,2</p>	

2025-02-01 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 828,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 459,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 119,6 Witamina C [mg] 90,4 WW [Por] 46,1
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 416,5 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Witamina A [mg] 3012,2 Witamina C [mg] 70,7 WW [Por] 41,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 587,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 421,6 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 1252,2 Witamina C [mg] 90,8 WW [Por] 42,2

2025-02-02 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet schabowy panierowany G 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g (GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 593,4 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 829,1 Witamina C [mg] 148,7 WW [Por] 33,5
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet schabowy panierowany G 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g (GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 829,1 Witamina C [mg] 148,7 WW [Por] 35,8
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g (GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 665,2 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,9 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 845,1 Witamina C [mg] 149,7 WW [Por] 34,3

2025-02-02 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 559,5 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Glukoza [g] 6,6 Fruktოza [g] 16,3 Laktoza [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Witamina A [mg] 1 797,1 Witamina C [mg] 136,6 WW [Por] 32
----------------------	--------------------	---	---------------	---	--	---	--	--