

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Paszтет ze śliwką 60 g Szynka gotowana 20 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 g Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy 80 g Kluski śląskie 200 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto - sernik 50 g	Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Kielbasa żywiecka 20 g Sałatka z kurczakiem, ryżem i pomidorem dietetyczna 100 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Serek waniliowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 538,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2023-12-26 wtorek	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Szynka pieczona 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Żurek z ziemniakami 400 ml Roladka z indyka nadziewana warzywami 100 g Sos pietruszkowy 80 g Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Kisiel z jabłkiem 200 ml	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Schab po warszawsku 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 352,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
2023-12-27 środa	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 5 g Cytryna 5 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Chłopski garnek z wieprzowiną 300 g Kajzerka 1 szt Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus gruszkowy 150 ml	Pierogi z mięsem 6 szt Sałatka z pomidora 100 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 644,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 335,4 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2023-12-28 czwartek	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Schab bednarza 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa krem z brokuła i cukinii z grzankami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos pieczeniowy 80 g Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta z dyni pieczonej i białka jajka 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 315,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,2 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 307,3 suma cukrów prostych [g] 213,8 Sól [g] 474,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2023-12-29 piątek	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Poledwica sopocka 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml Ryba dorsz pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 g Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem dietetyczna 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 194,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-30 sobota	ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Twarożek 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g	Zupa ziemniaczana 400 ml Kurczak w warzywach 180 g Ryż na sypko 180 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabiko pieczone 1 szt	Lazania z mięsem dietetyczna 300 g Sos pomidorowy 80 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2023-12-31 niedziela	ŁATWOSTRAWNA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa 100 g Ziemniaki 180 g Kalafor z wody 100 g Sos ziołowy 80 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Chleb baltonowski 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło extra 82% 10 g Polędwica drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Paszтет ze śliwką 60 g Baleron 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Kiwi 1 szt	Rosół z makaronem 400 g Zraz schabowy z szynką 100 g Ziemniaki 180 g Kapusta modra z żurawiną 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Jajko 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Kiełbasa żywiecka 20 g Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem brązowym, ananasem i kukurydzą 100 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 228,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 305,5 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,9
2023-12-26 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka pieczona 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Żurek z ziemniakami 400 ml Roladka z indyka nadziewana warzywami 100 g Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot b/c 250 ml	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Szynka cygańska 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Schab po warszawsku 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2 276,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 319 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-27 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 5 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g	Gruszka 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Chłopski garnek z wieprzowiną 300 g Chleb razowy 50 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Szynka farmerska 30 g	Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka złota 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 524 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 136,8 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,7
2023-12-28 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 2 szt	Zupa krem z brokuła i cukini z pestkami dyni 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Kasza pęczak na sypko 180 g Surówka z marchewki z ananase i kukurydzą 100 g Kompot b/c 250 ml	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Szynka konserwowa 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 448,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-29 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Poledwica sopocka 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kiwi 1 szt	Zupa fasolowa 400 ml Ryba dorsz pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 ml	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Szynka bukowa 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 997,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7
2023-12-30 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g	Gruszka 1 szt	Zupa pieczarkowa 400 ml Kurczak w warzywach 180 g Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Szynka farmerska 30 g	Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Schab wiśniowy 50 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 280,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,8

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-31 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g	Mandarynka 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml Bitka schabowa 100 g Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Szyńka zrazowa 30 g	Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Paprykarz z makreli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 222,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 7,1 Biłnik pokarmowy [g] 44,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	WEGETARIANSKA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Paszтет z ciecioriki i warzyw 100 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g	Bulion jarski z makaronem 400 g Sos pieczarkowy 100 g Kluski śląskie 300 g Kapusta modra z żurawiną 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto - semik 50 g	Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Sałatka z fasolą czerwoną, ryżem, ananasem i kukurydzą 100 g Wędlina sojowa 20 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Serek waniliowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 964,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 493,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,6
2023-12-26 wtorek	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Żurek z ziemniakami 400 ml Kotlet jajeczny 100 g Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Ciasto - piernik 50 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Sałatka z soczewicy 100 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 966 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 411,2 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
2023-12-27 środa	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 5 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Gulasz warzywny z cieciorką 180 g Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzynna 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Pierogi ruskie 6 szt Sałatka z pomidora 100 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 270,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 141,9 Tłuszcz [g] 115,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 437,4 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7
2023-12-28 czwartek	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Sałatka grecka z serem feta 150 g	Zupa krem z brokuła i cukinii z grzankami 400 ml Cukinia faszerowana ryżem i warzywami z serem żółtym 1 szt Surówka z marchewki z ananasem i kukurydzą 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 100 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 451,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,1 Tłuszcz [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 306,3 suma cukrów prostych [g] 226,7 Sól [g] 474,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2023-12-29 piątek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa fasolowa 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Winogrona 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 619,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 377,6 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-30 sobota	WEGETARIAŃSKA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pieczarkowa 400 ml Gulasz warzywny z cieciorką 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Lazania warzywna 300 g Sos pomidorowy 80 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 539,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,5 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 418,7 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,4
2023-12-31 niedziela	WEGETARIAŃSKA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Hummus z dynią 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Kotlety sojowe 3 szt Sos ziołowy 80 g Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Chleb baltonowski 60 g Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 10 g Paprykarz z makreli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 689,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 390,3 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Paszтет ze śliwką 60 g Baleron 20 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 g Zraz schabowy z szynką 100 g Sos pieczeniowy 80 g Kluski śląskie 200 g Kapusta modra z żurawiną 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto - sernik 50 g	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Kielbasa żywiecka 20 g Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananase i kukurydzą 100 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Serek waniliowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 473,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,3 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 355,7 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2023-12-26 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka pieczona 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g	Żurek z ziemniakami 400 ml Roladka z indyka nadziewana pieczarkami 100 g Sos pietruszkowy 80 g Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Ciasto - piernik 50 g	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab po warszawsku 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,1 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 340 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2023-12-27 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 5 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300 g Kajzerka 1 szt Surówka wielowarzywna 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Pierogi z mięsem 6 szt Sałatka z pomidora 100 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 792,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,7 Tłuszcz [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 342 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2023-12-28 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa krem z brokuła i cukinii z grzankami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza pęczak na sypko 180 g Surówka z marchewki z ananase i kukurydzą 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 604,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7
2023-12-29 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Połędwica sopocka 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa fasolowa 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Winogrona 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 385,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 337,8 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-30 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pieczarkowa 400 ml Kurczak po hawajsku 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Lazania z mięsem wieprzowym 300 g Sos pomidorowy 80 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 515,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4
2023-12-31 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Chleb baltonowski 60 g Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 10 g Paprykarz z makreli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,8 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa z mlekiem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Paszтет ze śliwką 60 g Baleron 20 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Kiwi 1 szt	Rosół z makaronem 400 g Zraz schabowy z szynką 100 g Sos pieczeniowy 80 g Kluski śląskie 200 g Kapusta modra z żurawiną 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Ciasto - sernik 50 g	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i kukurydzą 100 g Kielbasa żywiecka 20 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 421,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,6 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 359,6 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34
2023-12-26 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka pieczona 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g	Ciasto - piernik 50 g	Żurek z ziemniakami 400 ml Roladka z indyka nadziewana pieczarkami 100 g Sos pietruszkowy 80 g Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g	Banan 1szt 150 g	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab po warszawsku 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 457,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 370,6 suma cukrów prostych [g] 101,3 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
2023-12-27 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 5 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Gruszka 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Ciasteczka SANTE 3 szt	Pierogi z mięsem 6 szt Sałatka z pomidora 100 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 877,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,8 Tłuszcz [g] 164,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 475,8 suma cukrów prostych [g] 127,9 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-28 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 2 szt	Zupa krem z brokula i cukinii z grzankami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza pęczak na sypko 180 g Surówka z marchewki z anansem i kukurydzą 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g	Chrupki kukurydziane smakowe 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 716 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,2 Tłuszcz [g] 102,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 365,5 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
2023-12-29 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Winogrona 150 g	Zupa fasolowa 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g	Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 397,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 347,1 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,9
2023-12-30 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jabłko 1 szt	Zupa pieczarkowa 400 ml Kurczak po hawajsku 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Lazania z mięsem wieprzowym 300 g Sos pomidorowy 80 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 515,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-31 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wroclawska 20 g Masło extra 82% 10 g Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Mandarynka 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Kotlet schabowy wieprzowy (smazony) 100 g Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Budyń 200 ml	Chleb baltonowski 60 g Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 10 g Paprykarz z makreli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 345,7 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1