

Jadłospisy w dniu 2025-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Sz.Czem. podstawowa		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor 130 g Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 672,9 Białko ogółem [g] 184,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 97,2 Sól [g] 9,5
	Sz.Czem. łatwostrawna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 401,9 Białko ogółem [g] 168,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 8,7
	Sz.Czem. bezmleczna		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok warzywny 250 ml Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,3 Białko ogółem [g] 148,5 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 8,7

Jadłospisy w dniu 2025-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Sz.Czem. bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 437 Białko ogółem [g] 162,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 8,4
	Sz.Czem. wątrobowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g		Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Papryka z rybny 150 g (RYB)	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,8 Białko ogółem [g] 159,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 6,8
	Sz.Czem. trzustkowa	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Twaróg chudy 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g		Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (SEL) Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 4,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Sz.Czem. papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,9 Białko ogółem [g] 168,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 6,9
	Sz.Czem. przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 652 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 217,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 1,6
	Sz.Czem. wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety warzywne z kasza 110 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 098,8 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 6,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Sz.Czem. bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe b/glut. 110 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybnym 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,1 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 99,8 Sól [g] 7,3
	Sz.Czem. bezsoła	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybnym 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 701,2 Białko ogółem [g] 169,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 9,1
	Sz.Czem. niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (SEL) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana z wody 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta brokułowa ze szpinakiem 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 554,2 Białko ogółem [g] 37,9 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 2,4

Jadłospisy w dniu 2025-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2025-07-07 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czem. wrzodowa		Bulka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Miód naturalny 25 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sos pieczeniowy 50 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Ser biały 60 g (BIA) Bulka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,2 Białko ogółem [g] 168,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 92,5 Sól [g] 7
Sz.Czem. wegatska		Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pulpety warzywne z kasza 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Surówka wielowarzywna 150 g Kasza gryczana gotowana 180 g Sos pieczeniowy 50 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,6 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 388,6 Błonnik pokarmowy [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 103,9 Sól [g] 4,2
Sz.Czem. bogatoreszkowa		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pomidor 130 g Kielbasa podwawelska na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz rybny 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser biały 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 865,9 Białko ogółem [g] 187,6 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 114,4 Sól [g] 10,2

Jadłospisy w dniu 2025-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Sz.Czem. ubogoenenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki jaglane na wodzie 250 ml tw aróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 110 g (MIĘ) Marchewka gotowana 150 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybny 60 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 486,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 206,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 3,1
	Sz.Czem. papkowata b/m	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt herbata z cytryną b/c 250 ml Herbata 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa brokułowa z ziemniakami przelata 350 g (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,5 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 7,2
	Sz.Czem. papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przelata 350 g (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Papryka z rybny 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,9 Białko ogółem [g] 169,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 6,9

Jadłospisy w dniu 2025-07-07 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-07 poniedziałek	Sz.Czem. przedermana b/m		zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 675,2 Białko ogółem [g] 54,4 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2,2
	Sz.Czem. przedermana bogatobiałkowa		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 221,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 1,6