

Jadłospisy w dniu 2026-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	D 01		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany w warzywach 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z tortellini 130 g (GLU)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,7 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 1 510,1
	D 03		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany w warzywach 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,2 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 2 065,5
	D 02		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 720,9

Jadłospisy w dniu 2026-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	D 02/ML		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 134,4 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 459,4
	D 07		Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor bs 130 g Szynka staropolska 60 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ryżanka 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 218,5 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 707,3
	D 03/ML		pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa ryżanka 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 214,7 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 804

Jadłospisy w dniu 2026-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	D 05		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		filet z kurczaka gotowany 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Szpinak 120 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 842,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 1 326,2
	D 11		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 295,6 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 8 59,7
	D 11/CU		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa ryżanka 350 ml (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 277,6 Białko ogółem [g] 148,8 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 1 518,7

Jadłospisy w dniu 2026-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	D 12		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 366,5 Białko ogółem [g] 54,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 169,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 1,9 Sód [mg] 463,2
	D 12/CU		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 523,6 Białko ogółem [g] 61,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 207,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 2,7 Sód [mg] 777
	D 04		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Kotlet jajeczny 110 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z tortellini 130 g (GLU)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 794,3

Jadłospisy w dniu 2026-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	D 13		Pieczyno bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Pomidor 130 g		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g (ORZ, SOJ, SEZ) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z tortellini 130 g (GLU)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno bezglutenowe 30 g (ORZ, SOJ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 157,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 1 229,8
	D 08		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta zbrokula i cukinii 110 g Pomidor 130 g		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Szpinak 120 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 90 g (SEL)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 700,9 Białko ogółem [g] 49 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 862,1
	D 02/SZ		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kefir 150 ml (MLE) Szynka staropolska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 150 g	filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 130 g (SEL)	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 371,5

Jadłospisy w dniu 2026-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

2026-08-09 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
D 04.1	D 04.1	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor 130 g	Sok owocowy 150 g	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Szpinak 120 g Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) Pomidor 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 955,6 Białko ogółem [g] 55,4 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 98 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 896,9
	D 06	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Pomidor 130 g Szynka staropolska 60 g		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (MLE) sałatka z tortellini 130 g (GLU)	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 543
	D 11/ML	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/ml 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) Pasta z marchewki 130 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 613,5

Jadłospisy w dniu 2026-08-09 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-09 niedziela	D 11/BS		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka staropolska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ryżanka 350 ml (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g ziemniaki puree 180 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g	Banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 310,3 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 851,7
	D 12/ML		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 920,2 Białko ogółem [g] 32,7 Tłuszcz [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 154,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 1,4 Sód [mg] 117
	D 12/BS		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Sok owocowy 150 g	Zupa ryżanka 350 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 407,5 Białko ogółem [g] 54,9 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 179,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 1,9 Sód [mg] 465,2