

JADŁOSPIS NA 2024-10-06 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

552 kcal
białko ogółem 23,6 g, błonnik pokarmowy 6,36 g, cukry 3,1 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,15 g, sól 13,14 g, tłuszcz 21,5 g, węglowodany ogółem 66,25 g, węglowodany przyswajalne 3,38 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 35 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan

banan 120 g

Obiad

742 kcal
białko ogółem 49,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, tłuszcz 15,49 g, węglowodany przyswajalne 90,1 g, błonnik pokarmowy 7,19 g, cukry 9,06 g, sól 4,02 g, węglowodany ogółem 104,97 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Kotlet schabowy panierowany 165 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurze 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

523 kcal
białko ogółem 15,97 g, błonnik pokarmowy 5,99 g, cukry 3,51 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,36 g, sól 2,44 g, tłuszcz 15,32 g, węglowodany ogółem 76,7 g, węglowodany przyswajalne 1,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połudwica sopocka 33 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 25 g

pomidor

pomidor 40 g

roszponka

roszponka 15 g

herbata owocowa 250 g gotowanie tradycyjne

herbata owocowa 0,1 szt., woda 250 ml

Suma posiłków: 1933 kcal, białko ogółem 89,93 g, błonnik pokarmowy 21,58 g, cukry 38,71 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,73 g, sól 19,6 g, tłuszcz 52,67 g, węglowodany ogółem 276,12 g, węglowodany przyswajalne 120,91 g.

dieta łatwostrawna

Śniadanie

552 kcal
białko ogółem 20,02 g, błonnik pokarmowy 2,03 g, cukry 1,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, sól 13,1 g, tłuszcz 23,18 g, węglowodany ogółem 67,27 g, węglowodany przyswajalne 62,81 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 35 g
Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 25 g
roszponka
roszponka 15 g
kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g, tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g, węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

banan
banan 120 g

Obiad

631 kcal
białko ogółem 45,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, tłuszcz 9,07 g, węglowodany przyswajalne 71,53 g, błonnik pokarmowy 5,01 g, cukry 16,01 g, sól 3,8 g, węglowodany ogółem 94,87 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g
Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g
Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g
Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml
Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 16,59 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 2,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,44 g, sól 2,49 g, tłuszcz 16,41 g, węglowodany ogółem 79,14 g, węglowodany przyswajalne 63,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 35 g
marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 20 g
pomidor
pomidor 60 g
Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 1821 kcal, białko ogółem 83,29 g, błonnik pokarmowy 11,48 g, cukry 43,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,68 g, sól 19,39 g, tłuszcz 49,02 g, węglowodany ogółem 269,48 g, węglowodany przyswajalne 224,27 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

506 kcal
białko ogółem 22,88 g, błonnik pokarmowy 3,81 g, cukry 2,95 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,09 g, sól 12,81 g, tłuszcz 12,83 g, węglowodany ogółem 76,21 g, węglowodany przyswajalne 71,75 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g
schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 35 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 149,9994 g
roszponka
roszponka 15 g
kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g,
węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04 g

Obiad

631 kcal
białko ogółem 45,48 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,16 g, tłuszcz 9,07 g, węglowodany przyswajalne 71,53 g, błonnik pokarmowy 5,01 g, cukry 16,01 g, sól 3,8 g, węglowodany ogółem 94,87 g

banan
banan 120 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

462 kcal
białko ogółem 16,53 g, błonnik pokarmowy 2,4 g, cukry 2,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,06 g, sól 2,49 g, tłuszcz 9,81 g, węglowodany ogółem 79,08 g, węglowodany przyswajalne 63,71 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g

polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
polędwica sopocka 35 g

marmolada wieloowocowa
marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor
pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 1715 kcal, białko ogółem 86,09 g, błonnik pokarmowy 13,26 g, cukry 44,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 14,67 g, sól 19,1 g, tłuszcz 32,07 g, węglowodany ogółem 278,36 g, węglowodany przyswajalne 233,15 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

490 kcal
białko ogółem 23,8 g, błonnik pokarmowy 8,88 g, cukry 1,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 13,07 g, tłuszcz 18,69 g, węglowodany ogółem 62,85 g, węglowodany przyswajalne 54,1 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 35 g

ser żółty /Alergeny: 7/
ser żółty 25 g

ogórek św.
ogórek św. 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g, cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg
mandarynka kg 50 g

Obiad

606 kcal
białko ogółem 45,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,17 g, tłuszcz 9,13 g, węglowodany przyswajalne 74,35 g, błonnik pokarmowy 5,58 g, cukry 9,02 g, sól 3,8 g, węglowodany ogółem 88,16 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/
sok z buraka 330 ml

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 18,3 g, błonnik pokarmowy 8,51 g,
cukry 2,03 g, kwasy tłuszczowe nasycone 7,9
g, sól 3,03 g, tłuszcz 16,93 g, węglowodany
ogółem 62,41 g, węglowodany przyswajalne
51,99 g

chleb graham /Alergeny: 1/
chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 10 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/
połędwica sopocka 33 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/
paprykarz drobiowy 34,9998 g

pomidor
pomidor 40 g

roszponka
roszponka 15 g

Herbata czarna parzona 250 g
herbata 1 g

Suma posiłków: 1712 kcal, białko ogółem 91,78 g, błonnik pokarmowy 23,92 g, cukry 42,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,55 g, sól 21,81 g, tłuszcz 45,38 g, węglowodany ogółem 246,41 g, węglowodany przyswajalne 180,44 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

552 kcal
białko ogółem 20,02 g, błonnik pokarmowy 2,03
g, cukry 1,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone
12,72 g, sól 13,1 g, tłuszcz 23,18 g,
węglowodany ogółem 67,27 g, węglowodany
przyswajalne 62,81 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/
schab pieczony 35 g

Serek topiony 100g/ szt. /Alergeny: 7/
Serek topiony 100g/ szt. 25 g

roszponka
roszponka 15 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

Drugie śniadanie

116 kcal
białko ogółem 1,2 g, błonnik pokarmowy 2,04 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 0,36 g, sól 0 g,
tłuszcz 0,36 g, węglowodany ogółem 28,2 g,
węglowodany przyswajalne 26,16 g, cukry 23,04
g

banan
banan 120 g

Obiad

631 kcal
białko ogółem 45,48 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 3,16 g, tłuszcz 9,07 g, węglowodany
przyswajalne 71,53 g, błonnik pokarmowy 5,01 g,
cukry 16,01 g, sól 3,8 g, węglowodany ogółem
94,87 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/
skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
1,3,5,6,9,10,11,13,7/
schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/
fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Kompot pomarańczowy z dodatkiem cukru 250 ml /Alergeny: 7,1/
pomarańcze 20 g, woda wodociągowa 300 ml, cukier 2 g, syrop 0,5 l. 10,0018 ml

Kolacja

522 kcal
białko ogółem 16,59 g, błonnik pokarmowy 2,4 g,
cukry 2,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,44
g, sól 2,49 g, tłuszcz 16,41 g, węglowodany
ogółem 79,14 g, węglowodany przyswajalne
63,77 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 35 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 60 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

Suma posiłków: 1821 kcal, białko ogółem 83,29 g, błonnik pokarmowy 11,48 g, cukry 43,25 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,68 g, sól 19,39 g, tłuszcz 49,02 g, węglowodany ogółem 269,48 g, węglowodany przyswajalne 224,27 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + zmien. konsyst. (mielona)

Śniadanie

490 kcal
białko ogółem 23,8 g, błonnik pokarmowy 8,88 g,
cukry 1,27 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47
g, sól 13,07 g, tłuszcz 18,69 g, węglowodany
ogółem 62,85 g, węglowodany przyswajalne
54,1 g

ogórek św.

ogórek św. 60 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/

kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml

schab pieczony /Alergeny: 1,3,7,9,10/

schab pieczony 35 g

ser żółty /Alergeny: 7/

ser żółty 25 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Drugie śniadanie

22 kcal
białko ogółem 0,3 g, błonnik pokarmowy 0,95 g,
cukry 4,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,01
g, tłuszcz 0,1 g, węglowodany ogółem 5,6 g

mandarynka kg

mandarynka kg 50 g

Obiad

606 kcal
białko ogółem 45,75 g, kwasy tłuszczowe
nasycone 3,17 g, tłuszcz 9,13 g, węglowodany
przyswajalne 74,35 g, błonnik pokarmowy 5,58 g,
cukry 9,02 g, sól 3,8 g, węglowodany ogółem
88,16 g

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Bitka schabowa gotowana 125 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, mąka pszenna 3 g, woda wodociągowa 200 ml, jarzynka 200g 1 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

129 kcal
białko ogółem 3,63 g, cukry 25,74 g, sól 1,91 g,
tłuszcz 0,53 g, węglowodany ogółem 27,39 g

sok z buraka /Alergeny: 9/

sok z buraka 330 ml

Kolacja

465 kcal
białko ogółem 18,3 g, błonnik pokarmowy 8,51 g,
cukry 2,03 g, węglowodany ogółem 62,41 g,
kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g, sól 3,03 g,
tłuszcz 16,93 g, węglowodany przyswajalne
51,99 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 1 g

roszponka

roszponka 15 g

połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,7,10/

połędwica sopocka 33 g

pomidor

pomidor 40 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

paprykarz drobiowy /Alergeny: 1,9/

paprykarz drobiowy 34,9998 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Suma posiłków: 1712 kcal, białko ogółem 91,78 g, błonnik pokarmowy 23,92 g, cukry 42,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,55 g, sól 21,81 g, tłuszcz 45,38 g, węglowodany ogółem 246,41 g, węglowodany przyswajalne 180,44 g,

Dieta Stołówka

Obiad

742 kcal
białko ogółem 49,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, sól 4,02 g, tłuszcz 15,49 g, błonnik pokarmowy 7,19 g, cukry 9,06 g, węglowodany ogółem 104,97 g, węglowodany przyswajalne 90,1 g

Kotlet schabowy panierowany 165 g smażenie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13,7/

schab b/k 130 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 10 g, Bułka tarta 500 g 15 g, jaja kurze 10 g, olej rzepakowy 5 ml

Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 250 g, sól 0,1 g

kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Rosół z makaronem 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

skrzydełka 20 g, marchew 10 g, seler 10 g, pietruszka korzeń kg 10 g, bulion kostka 3 g, jarzynka 200g 3 g, pietruszka nać 3 g, makaron 25 g

Fasolka szparagowa gotowana 115 g gotowanie na parze /Alergeny: 7/

fasolka szparagowa mrożona kg 115 g, sól 1 g, woda wodociągowa 100 ml

Suma posiłków: 742 kcal, białko ogółem 49,16 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,86 g, sól 4,02 g, tłuszcz 15,49 g, błonnik pokarmowy 7,19 g, cukry 9,06 g, węglowodany ogółem 104,97 g, węglowodany przyswajalne 90,1 g,