

JADŁOSPIS NA 2024-10-13 (niedziela)

dieta podstawowa

Śniadanie

549 kcal
białko ogółem 27,78 g, błonnik pokarmowy 5,44 g, cukry 3,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,08 g, sól 2 g, tłuszcz 17,9 g, węglowodany ogółem 66,39 g, węglowodany przyswajalne 1,07 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

sałata

sałata 12,999 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

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

817 kcal
białko ogółem 47,48 g, tłuszcz 18,51 g, błonnik pokarmowy 8,81 g, cukry 15,54 g, kwasy tłuszczowe nasycone 3,06 g, sól 5,41 g, węglowodany ogółem 123,21 g, węglowodany przyswajalne 94,73 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:

7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Szaszłyk 180 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,7,9,10,5,8,11/

Filet z p/ kurczaka kg 130 g, cebula 10 g, Boczek wędzony 10 g, jarzynka 200g 5 g, papryka mielona sztuki 5 g, czosnek mielony 5 g, olej rzepakowy 10 ml, Papryka czerwona kg 30 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

519 kcal
białko ogółem 15,13 g, błonnik pokarmowy 5,64 g, cukry 3,45 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,95 g, sól 1,92 g, tłuszcz 16,28 g, węglowodany ogółem 74,84 g, węglowodany przyswajalne 1,27 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/

chleb zwykły 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 40 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 30 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 120 g

Suma posiłków: 1947 kcal, białko ogółem 90,75 g, błonnik pokarmowy 22,77 g, cukry 34,63 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,09 g, sól 9,34 g, tłuszcz 52,93 g, węglowodany ogółem 281,24 g, węglowodany przyswajalne 97,07 g,

dieta łatwostrawna

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 27,82 g, błonnik pokarmowy 2,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g, tłuszcz 18,81 g, węglowodany ogółem 67,37 g, cukry 3,25 g, sól 1,89 g, węglowodany przyswajalne 59,14 g

sałata

sałata 12,999 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g

pomidor

pomidor 45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

Drugie śniadanie

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Obiad

656 kcal
białko ogółem 38,61 g, tłuszcz 5,77 g, błonnik pokarmowy 8,93 g, cukry 15,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,69 g, sól 2,8 g, węglowodany ogółem 119,16 g, węglowodany przyswajalne 99,21 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Potrawka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

478 kcal
białko ogółem 14,06 g, tłuszcz 16,99 g, węglowodany ogółem 68,82 g, błonnik pokarmowy 2,25 g, cukry 1,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, sól 1,68 g, węglowodany przyswajalne 52,87 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 120 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 40 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Suma posiłków: 1757 kcal, białko ogółem 80,97 g, błonnik pokarmowy 17,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,7 g, tłuszcz 41,89 g, węglowodany ogółem 277,75 g, cukry 36,26 g, sól 6,39 g, węglowodany przyswajalne 211,22 g.

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

480 kcal
białko ogółem 27,76 g, błonnik pokarmowy 2,36 g, kwasy tłuszczowe nasycone 6,71 g, tłuszcz 12,21 g, węglowodany ogółem 67,31 g, cukry 3,2 g, sól 1,89 g, węglowodany przyswajalne 59,08 g

sałata

sałata 12,999 g

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g

pomidor

pomidor 45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

Drugie śniadanie

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g, cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g, węglowodany ogółem 22,4 g

Obiad

656 kcal
białko ogółem 38,61 g, tłuszcz 5,77 g, błonnik pokarmowy 8,93 g, cukry 15,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,69 g, sól 2,8 g, węglowodany ogółem 119,16 g, węglowodany przyswajalne 99,21 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Potrawka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

444 kcal
białko ogółem 14,85 g, tłuszcz 10,53 g, węglowodany ogółem 74,19 g, błonnik pokarmowy 2,39 g, cukry 1,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,57 g, sól 1,8 g, węglowodany przyswajalne 57,97 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 120 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

pomidor

pomidor 40 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

Suma posiłków: 1663 kcal, białko ogółem 81,7 g, błonnik pokarmowy 17,52 g, kwasy tłuszczowe nasycone 13,97 g, tłuszcz 28,83 g, węglowodany ogółem 283,06 g, cukry 36,21 g, sól 6,51 g, węglowodany przyswajalne 216,26 g.

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

487 kcal
białko ogółem 27,98 g, błonnik pokarmowy 7,96 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,4 g, tłuszcz 15,09 g, węglowodany ogółem 62,99 g, cukry 1,81 g, sól 1,93 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

sałata

sałata 12,999 g

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g,
cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g,
węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

656 kcal
białko ogółem 38,61 g, tłuszcz 5,77 g, błonnik
pokarmowy 8,93 g, cukry 15,22 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 1,69 g, sól 2,8 g,
węglowodany ogółem 119,16 g, węglowodany
przyswajalne 99,21 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper
4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g,
zacierka 20 g

Potrawka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g,
śmietana 12% tł. 10 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

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

461 kcal
białko ogółem 18,63 g, błonnik pokarmowy 8,16
g, cukry 3,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone
9,47 g, sól 1,89 g, tłuszcz 16,77 g, węglowodany
ogółem 61,84 g, węglowodany przyswajalne
51,99 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 120 g

pomidor

pomidor 40 g

kielbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kielbasa krakowka parzona 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Suma posiłków: 1795 kcal, białko ogółem 89,21 g, błonnik pokarmowy 27,93 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,56 g, tłuszcz 38,4 g, węglowodany ogółem 288,18 g, cukry 57,99 g, sól 8,54 g, węglowodany przyswajalne 202,99 g,

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

540 kcal
białko ogółem 27,82 g, błonnik pokarmowy 2,36
g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,09 g, tłuszcz
18,81 g, węglowodany ogółem 67,37 g, cukry
3,25 g, sól 1,89 g, węglowodany przyswajalne
59,14 g

sałata

sałata 12,999 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g

pomidor

pomidor 45 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 110 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

Drugie śniadanie

83 kcal
białko ogółem 0,48 g, błonnik pokarmowy 3,84 g,
cukry 16 g, sól 0,02 g, tłuszcz 0,32 g,
węglowodany ogółem 22,4 g

Jabłko pieczone 160 g pieczenie

jabłka 160 g

Obiad

656 kcal
białko ogółem 38,61 g, tłuszcz 5,77 g, błonnik pokarmowy 8,93 g, cukry 15,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,69 g, sól 2,8 g, węglowodany ogółem 119,16 g, węglowodany przyswajalne 99,21 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Potrawka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

478 kcal
białko ogółem 14,06 g, tłuszcz 16,99 g, węglowodany ogółem 68,82 g, błonnik pokarmowy 2,25 g, cukry 1,79 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,92 g, sól 1,68 g, węglowodany przyswajalne 52,87 g

marmolada wieloowocowa

marmolada wieloowocowa 20 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 120 g

pomidor

pomidor 40 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 100 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g

rzodkiewka

rzodkiewka 14,99945 g

Suma posiłków: 1757 kcal, białko ogółem 80,97 g, błonnik pokarmowy 17,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone 22,7 g, tłuszcz 41,89 g, węglowodany ogółem 277,75 g, cukry 36,26 g, sól 6,39 g, węglowodany przyswajalne 211,22 g,

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

Śniadanie

487 kcal
białko ogółem 28,01 g, błonnik pokarmowy 7,99 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,4 g, tłuszcz 15,09 g, węglowodany ogółem 63,03 g, cukry 1,81 g, sól 1,93 g, węglowodany przyswajalne 51,79 g

sałata

sałata 15,0003 g

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

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

szynka tostowa kg /Alergeny: 1,3,7,9,10/

szynka tostowa kg 30 g

Pasta twarogowa z koperkiem 75 g /Alergeny: 7/

twaróg 200 g 65 g, mleko1l.-karton 10 ml, koper 3 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

Drugie śniadanie

62 kcal
białko ogółem 0,36 g, błonnik pokarmowy 2,88 g, cukry 12 g, sól 0,01 g, tłuszcz 0,24 g, węglowodany ogółem 16,8 g

jabłka

jabłka 120 g

Obiad

656 kcal
białko ogółem 38,61 g, tłuszcz 5,77 g, błonnik pokarmowy 8,93 g, cukry 15,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 1,69 g, sól 2,8 g, węglowodany ogółem 119,16 g, węglowodany przyswajalne 99,21 g

Zupa koperkowa z zacierką 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,6,9,3,10,5,11,13/

biodrówka 15 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, seler 20 g, pietruszka korzeń kg 20 g, koper 4,9998 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, mąka pszenna 5 g, pieprz sztuki 1 g, śmietana 12% tł. 6 g, zacierka 20 g

Potrawka z filetu p/ kurczaka w sosie śmietanowym 135 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,6,9,3,7,10/

Filet z p/ kurczaka kg 100 g, bulion kostka 1 g, jarzynka 200g 1 g, marchew 20 g, mąka pszenna 5 g, śmietana 12% tł. 10 g, koper 3 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

Buraczki gotowane 120 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 1,3,5,6,9,10,11,13/

buraki 100 g, sól 1 g, cukier 5 g, ocet 30 ml, pieprz sztuki 1 g

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Podwieczorek

96 kcal
białko ogółem 2,03 g, błonnik pokarmowy 0,88 g, cukry 0,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, sól 0,25 g, tłuszcz 0,95 g, węglowodany ogółem 19,25 g

Kolacja

461 kcal
białko ogółem 18,63 g, błonnik pokarmowy 8,16 g, cukry 3,22 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,47 g, sól 1,89 g, tłuszcz 16,77 g, węglowodany ogółem 61,84 g, węglowodany przyswajalne 51,99 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

Herbata czarna parzona 250 g

herbata 120 g

pomidor

pomidor 40 g

kiełbasa krakowka parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/

kiełbasa krakowka parzona 30 g

serek naturalny /Alergeny: 7/

serek naturalny 40,0005 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

Suma posiłków: 1762 kcal, białko ogółem 87,64 g, błonnik pokarmowy 28,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,74 g, tłuszcz 38,82 g, węglowodany ogółem 280,08 g, cukry 32,55 g, sól 6,88 g, węglowodany przyswajalne 202,99 g.