

JADŁOSPIS NA 2024-11-09 (sobota)

dieta podstawowa

Śniadanie

473 kcal
białko ogółem 17,27 g, cukry 4,48 g, tłuszcz 15,47 g, węglowodany ogółem 62,66 g, kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g, sól 2,42 g, węglowodany przyswajalne 5,19 g, błonnik pokarmowy 6,37 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko 1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml
chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 33 g
pomidor
pomidor 40 g
rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 55,556 g

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Obiad

727 kcal
białko ogółem 39,76 g, tłuszcz 13,95 g, błonnik pokarmowy 11,99 g, cukry 16,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, sól 2,71 g, węglowodany ogółem 119,32 g, węglowodany przyswajalne 91,36 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g
Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/
łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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
Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

540 kcal
białko ogółem 30,11 g, błonnik pokarmowy 4,94 g, cukry 5,07 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,52 g, sól 2,3 g, tłuszcz 18,17 g, węglowodany ogółem 60,54 g, węglowodany przyswajalne 0,11 g

chleb zwykły /Alergeny: 1/
chleb zwykły 110 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 35 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

Suma posiłków: 1782 kcal, białko ogółem 87,91 g, cukry 32,04 g, tłuszcz 47,94 g, węglowodany ogółem 253,02 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,74 g, sól 7,43 g, węglowodany przyswajalne 96,66 g, błonnik pokarmowy 25,4 g

dieta łatwostrawna

Śniadanie

589 kcal
białko ogółem 22,73 g, cukry 3,64 g, tłuszcz 23,38 g, węglowodany ogółem 72,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g, sól 3,14 g, węglowodany przyswajalne 63,67 g, błonnik pokarmowy 2,66 g

kawa zbożowa z mlekiem 200 g /Alergeny: 1,7/
kawa anatol 2,00004 g, mleko1l.-karton 10 ml, woda wodociągowa 200 ml
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 33 g
pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/
pasztet wieprz. pieczony 50 g
pomidor
pomidor 40 g
rzodkiewka
rzodkiewka 19,99965 g
chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

Obiad

727 kcal
białko ogółem 39,76 g, błonnik pokarmowy 11,99 g, cukry 16,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, tłuszcz 13,95 g, węglowodany ogółem 119,32 g, sól 2,71 g, węglowodany przyswajalne 91,36 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g
kompot pomarańczowy bez dodatku cukru 250 ml /Alergeny: 7/
pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml
Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/
biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g
Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/
łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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

Kolacja

573 kcal
białko ogółem 31,4 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,41 g, tłuszcz 19,19 g, węglowodany ogółem 70,15 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g, błonnik pokarmowy 1,89 g

masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 15 g
połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/
połudwica miodowa 35 g
sałata
sałata 15,0003 g
Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/
herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml
chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
serek wiejski /Alergeny: 7/
serek wiejski 150 g

Suma posiłków: 1931 kcal, białko ogółem 94,66 g, cukry 29,82 g, tłuszcz 56,87 g, węglowodany ogółem 272,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,68 g, sól 8,26 g, węglowodany przyswajalne 217,06 g, błonnik pokarmowy 18,64 g,

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

457 kcal
białko ogółem 20,85 g, błonnik pokarmowy 2,82 g, cukry 3,06 g, kwasy tłuszczowe nasycone 5,49 g, sól 3,07 g, tłuszcz 10,34 g, węglowodany ogółem 71,93 g, węglowodany przyswajalne 67,05 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/
chleb pszenny 120 g
masło 200 g /Alergeny: 7/
masło 200 g 7 g
szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/
szynka gotowana 50 g
Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Jogurt naturalny 55,556 g
pomidor
pomidor 40 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

Obiad

727 kcal
białko ogółem 39,76 g, tłuszcz 13,95 g, błonnik
pokarmowy 11,99 g, cukry 16,19 g, kwasy
tłuszczowe nasycone 4,55 g, sól 2,71 g,
węglowodany ogółem 119,32 g, węglowodany
przyswajalne 91,36 g

kiwi kg
kiwi kg 70 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny:
7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g,
jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g,
pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny:
3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g,
pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne
koper 1,9998 g, ziemniaki 320 g, sól 0,1 g

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

Kolacja

513 kcal
białko ogółem 31,34 g, błonnik pokarmowy 1,89
g, cukry 3,64 g, kwasy tłuszczowe nasycone
7,19 g, sól 2,41 g, tłuszcz 12,59 g, węglowodany
ogółem 70,09 g, węglowodany przyswajalne
61,97 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 7 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 35 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1739 kcal, białko ogółem 92,72 g, błonnik pokarmowy 18,8 g, cukry 29,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 17,23 g, sól 8,19 g, tłuszcz 37,23 g, węglowodany ogółem 271,84 g, węglowodany przyswajalne 220,38 g,

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

534 kcal
białko ogółem 25 g, błonnik pokarmowy 8,66 g,
cukry 3,38 g, kwasy tłuszczowe nasycone
28,03 g, sól 3,62 g, tłuszcz 20,1 g, węglowodany
ogółem 64,92 g, węglowodany przyswajalne
52,47 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 50 g

pomidor

pomidor 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 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

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g,
cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem
10,5 g

Obiad

kiwi kg
kiwi kg 70 g

727 kcal
białko ogółem 39,76 g, tłuszcz 13,95 g, błonnik pokarmowy 11,99 g, cukry 16,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, sól 2,71 g, węglowodany ogółem 119,32 g, węglowodany przyswajalne 91,36 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

514 kcal
białko ogółem 32,99 g, błonnik pokarmowy 7,89 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,67 g, węglowodany ogółem 62,64 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1913 kcal, białko ogółem 100,55 g, błonnik pokarmowy 31,52 g, cukry 29,59 g, kwasy tłuszczowe nasycone 41,63 g, sól 8,93 g, tłuszcz 51,02 g, węglowodany ogółem 276,63 g, węglowodany przyswajalne 194,66 g.

dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (mielona)

Śniadanie

589 kcal
białko ogółem 22,73 g, cukry 3,64 g, tłuszcz 23,38 g, węglowodany ogółem 72,78 g, kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g, sól 3,14 g, węglowodany przyswajalne 63,67 g, błonnik pokarmowy 2,66 g

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

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

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 33 g

pomidor

pomidor 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 50 g

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

727 kcal
białko ogółem 39,76 g, tłuszcz 13,95 g, błonnik pokarmowy 11,99 g, cukry 16,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, sól 2,71 g, węglowodany ogółem 119,32 g, węglowodany przyswajalne 91,36 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

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

pomarańcze 50 g, woda wodociągowa 300 ml

Kolacja

573 kcal
białko ogółem 31,4 g, cukry 3,69 g, kwasy tłuszczowe nasycone 11,57 g, sól 2,41 g, tłuszcz 19,19 g, węglowodany ogółem 70,15 g, węglowodany przyswajalne 62,03 g, błonnik pokarmowy 1,89 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 15 g

połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połędwica miodowa 35 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

chleb pszenny /Alergeny: 1/

chleb pszenny 120 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

Suma posiłków: 1931 kcal, białko ogółem 94,66 g, cukry 29,82 g, tłuszcz 56,87 g, węglowodany ogółem 272,75 g, kwasy tłuszczowe nasycone 46,68 g, sól 8,26 g, węglowodany przyswajalne 217,06 g, błonnik pokarmowy 18,64 g,

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

Śniadanie

510 kcal
białko ogółem 23,7 g, cukry 3,16 g, tłuszcz 18,5 g, węglowodany ogółem 64,13 g, kwasy tłuszczowe nasycone 23,73 g, sól 3,48 g, węglowodany przyswajalne 52,47 g, błonnik pokarmowy 8,66 g

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

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

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

szynka gotowana /Alergeny: 1,6,7,9,10/

szynka gotowana 50 g

pasztet wieprz. pieczony /Alergeny: 1,3/

pasztet wieprz. pieczony 40 g

pomidor

pomidor 40 g

rzodkiewka

rzodkiewka 19,99965 g

Drugie śniadanie

42 kcal
białko ogółem 0,77 g, błonnik pokarmowy 2,1 g, cukry 6,3 g, tłuszcz 0,35 g, węglowodany ogółem 10,5 g

kiwi kg

kiwi kg 70 g

Obiad

727 kcal
białko ogółem 39,76 g, tłuszcz 13,95 g, błonnik pokarmowy 11,99 g, cukry 16,19 g, kwasy tłuszczowe nasycone 4,55 g, sól 2,71 g, węglowodany ogółem 119,32 g, węglowodany przyswajalne 91,36 g

Zupa pomidorowa z ryżem białym 250 g gotowanie tradycyjne /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,11,13/

biodrówka 20 g, woda wodociągowa 500 ml, marchew 30 g, pietruszka korzeń kg 20 g, seler 20 g, jarzynka 200g 1 g, koper 1,0002 g, koncentrat pomidorowy szt 10 g, ryż 15 g, śmietana 12% tł. 10 g, pieprz sztuki 1 g, bulion kostka 1 g

Pieczeń rzymska z sosem śmietanowym 125 g pieczenie /Alergeny: 3,1,6,10,11,5,8,9,13,7/

łopatka mielona 100 g, jaja kurze 10 g, Bułka tarta 500 g 5 g, majeranek 10 g, papryka mielona sztuki 1 g, pieprz sztuki 1 g, jarzynka 200g 1 g, pietruszka nać 3 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

Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g gotowanie tradycyjne

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

514 kcal
białko ogółem 32,99 g, błonnik pokarmowy 7,89 g, cukry 3,42 g, kwasy tłuszczowe nasycone 8,87 g, sól 2,35 g, tłuszcz 15,67 g, węglowodany ogółem 62,64 g, węglowodany przyswajalne 50,83 g

wafle ryżowe /Alergeny: 1/

wafle ryżowe 25,0002 g

chleb graham /Alergeny: 1/

chleb graham 120 g

masło 200 g /Alergeny: 7/

masło 200 g 10 g

serek wiejski /Alergeny: 7/

serek wiejski 150 g

połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9/

połudwica miodowa 50 g

sałata

sałata 15,0003 g

Herbata czarna parzona 250 ml /Alergeny: 7/

herbata 1 g, woda wodociągowa 250 ml

Suma posiłków: 1889 kcal, białko ogółem 99,25 g, cukry 29,37 g, tłuszcz 49,42 g, węglowodany ogółem 275,84 g, kwasy tłuszczowe nasycone 37,33 g, sól 8,79 g, węglowodany przyswajalne 194,66 g, błonnik pokarmowy 31,52 g.