

DIETA PODSTAWOWY (GINEKOLOGIA): 19-25.07.2021

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

Zastrzega się prawo do wprowadzenia drobnych zmian w jadłospisie, wynikających z problemów z dostawami!

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 19.07.21		
Płatki kukurydziane na mleku [7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa fasolowa [9] (400ml) Twarożek półtłusty [7] (180g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g) Ziemniaki, gotowane (200g) Jabłko (150g) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem (200ml)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna Smakowita z masłem 40% tł. [7] (15g) Szynka delikatesowa [9,10] (50g) Ogórek kiszony [10] (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1804,31kcal; B:89,01g; T:49,74g; W:273,31g; w tym błonnik:27,62g		
Wtorek 20.07.2021		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta z twarogu i wędliny wieprzowej [7,9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa kapuśniak z białej kapusty z pomidorami [9] (400ml) Pulpet drobiowo-wieprzowy, gotowany [1,9] (100g) w sosie ziołowym [1,7,9] (50g) Ryż biały, gotowany (200g) Marchew gotowana, zabielenia [7] (150g) Kompot truskawkowy z cukrem (200ml)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Pieczeń rzymska [9,10] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1800,73kcal; B:71,57g; T:66,92g; W:247,43g; w tym błonnik:22,43g		
Środa 21.07.2021		
Kasza manna na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Kiełbasa wieprzowa krakowska [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa pieczarkowa z makaronem [1,3,7,9] (400ml) Kotlet schabowy, panierowany smażony [1,3,7] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Sałata masłowa z jogurtem naturalnym [7] (150g) Kompot śliwkowy z cukrem (200ml)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Twarożek, półtłusty [7] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
E:1843,64kcal; B:85,38g; T:56,95g; W:265,57g; w tym błonnik:22,38g		
Czwartek 22.07.2021		
Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Ser topiony, gouda [7] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa pomidorowa z ryżem białym [1,7,9] (400ml) Wątróbka duszona z cebulką [1,9] (150g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z kapustą kiszoną i marchewką (150g) Kompot wielowocowy z cukrem (200ml)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna Rama classic 60% tł. [7] (15g) Wędlina góralska [9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1801,48kcal; B:80,33g; T:62,86g; W:247,22g; w tym błonnik:21,94g		
Piątek 23.07.2021		
Kasza jaglana na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pasta jajeczna z majonezem [3,7] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Zupa ogórkowa z makaronem [1,7,9] (400ml) Roladka rybna z serkiem śmietankowym panierowana smażona [1,3,4,9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka wielowarzywna [7,9] (150g) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem (200ml)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g) Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pieczeń drobiowa [9,10] (50g) Sałata (10g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)
E:1857,43kcal; B:70,91g; T:63,75g; W:270,45g; w tym błonnik:24,50g		
Sobota 24.07.2021		
Płatki ryżowe na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Szynka wieprzowa gotowana [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)	Zupa zalewajka z ziemniakami [1,9] (400ml) Gulasz wieprzowy, duszony [1,7,9] (100g) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g) Ogórek kiszony [10] (150g) Kompot jabłkowy z cukrem (200ml)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna Smakowita z masłem 45% tł. [7] (15g) Ser żółty, gouda [7] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
E:1940,49kcal; B:77,64g; T:73,18g; W:256,82g; w tym błonnik:20,79g		
Niedziela 25.07.2021		
Płatki owsiane na mleku [1,7] (200g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Pieczywo graham [1] (30g) Margaryna rama classic 65% tł. [7] (15g) Kiełbasa szynkowa [9,10] (50g) Ogórek zielony (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)	Makaron na wywarze [1,3,9] (400ml) Udko z kurczaka, pieczone [9] (100g) Ziemniaki, gotowane (200g) Surówka z białej kapusty z marchewką [7] (150g) Kompot wiśniowy z cukrem (200ml)	Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g) Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Kiełbasa wieprzowa żywiecka [9,10] (50g) Rzodkiewka (40g) Herbata owocowa (200ml) z cukrem (3g)
E:1833,23kcal; B:84,23g; T:64,18g; W:251,02g; w tym błonnik:24,24g		
Średnia tygodniowa: E:1840,19kcal, B:79,87g, T:62,51g, W:258,83g, w tym błonnik:23,41g		

KATERING Kwartkowski -
62-600-0168, GASTRONOMIA
tel. kom. 0-600 777 851
NIP 666-139-51-68, R.311553630

02.09.2021r.

JADŁOSPIS - I TRYMESTR

WYKAZ ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POTRAWACH: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11 - sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g) Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Ser żółty, gouda [7] (50g) Papryka czerwona (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)					
		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	100g	86,49	3,70	4,31 (2,64)	8,53 (1,07)	0,17
	w porcji	493,86	23,13	24,60 (15,10)	48,70 (6,11)	0,97
II ŚNIADANIE						
Kanapka z szynką drobiową i warzywami [1,7,9,10]: Pieczywo graham [1] (30g) Masło 82% [7] (5g) Sałata (10g) Wędlina drobiowa [9,10] (25g) Ogórek zielony (20g) Rzodkiewka (15g)						
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	100g	191,02	10,17	9,67 (3,80)	16,39 (0,28)	0,21
	w porcji	200,57	10,68	10,15 (3,99)	17,21 (0,29)	0,22
OBIAD						
Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml) Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (100g) w sosie pieczeniowym [1,9] (50ml) Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (150g) Kompot truskawkowy z cukrem (200ml)						
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	w 100g	64,23	3,76	2,08 (0,58)	8,50 (0,96)	0,12
	w porcji	706,57	41,35	22,90 (6,37)	93,54 (10,55)	1,29
PODWIECZOREK						
Płatki owsiane z musem truskawkowym [1,7] (200g)						
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	w 100g	96,47	3,95	2,35 (0,98)	15,80 (3,04)	0,08
	w porcji	192,93	7,89	4,69 (1,95)	31,59 (6,07)	0,16
KOLACJA						
Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g) Pieczywo graham [1] (30g) Mix śmietankowy 55% [7] (15g) Pieczeń ryńska [9,10] (50g) Pomidor (40g) Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)						
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	w 100g	117,03	4,99	4,21 (1,51)	15,93 (0,64)	0,14
	w porcji	500,89	21,35	18,04 (6,47)	68,19 (2,73)	0,58

2021r.

JADŁOSPIS - II TRYMESTR

WYKŁADY WYSTĘPUJĄCYCH W POTRAWACH: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11 - sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

ŚNIADANIE

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
 Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
 Pieczywo graham [1] (30g)
 Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
 Ser żółty, gouda [7] (50g)
 Papryka czerwona (40g)
 Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
100g	96,40	4,28	4,52 (2,56)	10,25 (1,02)	0,16
w porcji	579,36	25,71	27,18 (15,40)	61,60 (6,11)	0,98

II ŚNIADANIE

Kanapka z szynką drobiową i warzywami [1,7,9,10]:
 Pieczywo graham [1] (30g)
 Masło 82% [7] (5g)
 Sałata (10g)
 Wędlina drobiowa [9,10] (25g)
 Ogórek zielony (20g)
 Rzodkiewka (15g)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
100g	191,02	10,17	9,67 (3,80)	16,39 (0,28)	0,21
w porcji	200,57	10,68	10,15 (3,99)	17,21 (0,29)	0,22

OBIAD

Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml)
 Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (100g) w sosie pieczeniowym [1,9] (50ml)
 Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g)
 Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (150g)
 Kompot truskawkowy z cukrem (200ml)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
w 100g	64,23	3,76	2,08 (0,58)	8,50 (0,96)	0,12
w porcji	706,57	41,35	22,90 (6,37)	93,54 (10,55)	1,29

PODWIECZOREK

Płatki owsiane z mussem truskawkowym [1,7] (200g)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
w 100g	96,47	3,95	2,35 (0,98)	15,80 (3,04)	0,08
w porcji	192,93	7,89	4,69 (1,95)	31,59 (6,07)	0,16

KOLACJA

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
 Pieczywo graham [1] (45g)
 Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
 Pieczeń rzymska [9,10] (90g)
 Pomidor (40g)
 Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
w 100g	122,17	5,98	4,62 (1,53)	15,19 (0,57)	0,14
w porcji	590,08	28,89	22,31 (7,39)	73,37 (2,73)	0,67

ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POTRAWACH: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11 – sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne

ŚNIADANIE

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
 Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
 Pieczywo graham [1] (45g)
 Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
 Ser żółty, gouda [7] (60g)
 Papryka czerwona (40g)
 Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	100g	104,48	4,69	4,94 (2,74)	10,90 (0,98)	0,18
	w porcji	654,06	29,34	30,90 (17,17)	68,23 (6,11)	1,13

II ŚNIADANIE

Kanapka z szynką drobiową i warzywami [1,7,9,10]:
 Pieczywo graham [1] (30g)
 Masło 82% [7] (5g)
 Sałata (10g)
 Wędlina drobiowa [9,10] (50g)
 Ogórek zielony (20g)
 Rzodkiewka (15g)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	100g	182,84	11,66	9,38 (3,62)	13,39 (0,35)	0,21
	w porcji	237,69	15,16	12,19 (4,70)	17,41 (0,45)	0,27

OBIAD

Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml)
 Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (100g) w sosie pieczeniowym [1,9] (50ml)
 Kasza jęczmienna, gotowana [1] (200g)
 Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (200g)
 Kompot truskawkowy z cukrem (200ml)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	w 100g	64,89	3,66	2,26 (0,58)	8,43 (0,98)	0,11
	w porcji	746,29	42,07	26,03 (6,62)	96,93 (11,22)	1,30

PODWIECZOREK

Płatki owsiane z mussem truskawkowym [1,7] (250g)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	w 100g	94,38	3,90	2,32 (0,94)	11,46 (2,54)	0,08
	w porcji	235,95	9,74	5,79 (2,36)	28,65 (6,34)	0,19

KOLACJA

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
 Pieczywo graham [1] (60g)
 Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
 Pieczeń rzymska [9,10] (90g)
 Pomidor (40g)
 Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA		ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
	w 100g	124,41	5,98	4,66 (1,53)	15,63 (0,55)	0,14
	w porcji	619,57	29,78	23,20 (7,63)	77,82 (2,73)	0,69

2021r.

JADŁOSPIS - OKRES LAKTACYJNY

ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POTRAWACH: 1 - zboża zawierające gluten; 2 - skorupiaki i produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 8 - orzechy; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne; 11 - sezam i produkty pochodne; 12 - dwutlenek siarki i siarczyny; 13 - łubin i produkty pochodne; 14 - mięczaki i produkty pochodne

ŚNIADANIE

Kawa zbożowa na mleku [1,7] (200ml) z cukrem (3g)
 Pieczywo pszenno-żytnie [1] (60g)
 Pieczywo graham [1] (45g)
 Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
 Ser żółty, gouda [7] (60g)
 Papryka czerwona (40g)
 Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
100g	104,48	4,69	4,94 (2,74)	10,90 (0,98)	0,18
w porcji	654,06	29,34	30,90 (17,17)	68,23 (6,11)	1,13

II ŚNIADANIE

Kanapka z szynką drobiową i warzywami [1,7,9,10]:
 Pieczywo graham [1] (45g)
 Masło 82% [7] (5g)
 Sałata (10g)
 Wędlina drobiowa [9,10] (50g)
 Ogórek zielony (20g)
 Rzodkiewka (15g)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
100g	177,19	10,86	8,81 (3,29)	14,01 (0,31)	0,20
w porcji	256,93	15,74	12,78 (4,77)	20,32 (0,45)	0,29

OBIAD

Zupa brokułowa z ziemniakami [1,7,9] (400ml)
 Pieczeń ze schabu wieprzowego, duszona [9] (100g) w sosie pieczeniowym [1,9] (50ml)
 Kasza jęczmienna, gotowana [1] (250g)
 Surówka z czerwonej kapusty i marchwi (200g)
 Kompot truskawkowy z cukrem (200ml)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
w 100g	66,28	3,59	2,20 (0,55)	8,94 (0,94)	0,11
w porcji	795,34	43,10	26,35 (6,62)	107,23 (11,22)	1,32

PODWIECZOREK

Płatki owsiane z musem truskawkowym [1,7] (250g)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
w 100g	94,38	3,90	2,32 (0,94)	11,46 (2,54)	0,08
w porcji	235,95	9,74	5,79 (2,36)	28,65 (6,34)	0,19

KOLACJA

Pieczywo pszenno-żytnie [1] (90g)
 Pieczywo graham [1] (60g)
 Mix śmietankowy 55% [7] (15g)
 Pieczeń rzymska [9,10] (100g)
 Pomidor (40g)
 Herbata czarna (200ml) z cukrem (3g)

WARTOŚĆ
ODŻYWCZA

	ENERGIA [kcal]	BIAŁKO [g]	TŁUSZCZE (w tym NKT) [g]	WĘGLOWODANY (w tym cukry) [g]	SÓL [g]
w 100g	125,29	6,25	4,76 (1,56)	15,33 (0,54)	0,14
w porcji	636,49	31,76	24,19 (7,94)	77,87 (2,73)	0,73