







Poniedziałek 2024-04-15

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Poniedziałek

Poniedziałek	
 Śniadanie •Energia 486.9kcal •Energia 2039.2KJ •Białko 18.5g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 60.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 115.9kcal •Energia 485.6KJ •Białko 9.8g •Tłuszcz 3.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 11.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Kefir (7)	150
• Mandarynki	50
 Obiad •Energia 1004.1kcal •Energia 4183.4KJ •Białko 34.7g •Tłuszcz 31.4g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 0.5g •Węglowodany 149.1g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 12.9g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	400
• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem (9)	370
• Surówka colesław (1,3,7,10)	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Podwieczorek •Energia 170.3kcal •Energia 710.4KJ •Białko 4.4g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0g •Węglowodany 6.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
Poniedziałek	
• Sałatka z rukolą, pomidorami i pestkami dyni	100



Kolacja

•Energia 934.7kcal •Energia 3889.9KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 4g •Węglowodany 94.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 17.3g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką (1,3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2711.9kcal •Energia 11308.5KJ •Białko 92.6g •Tłuszcz 111.8g •Tłuszcze nasycone 27.4g •Sól 6.2g •Węglowodany 321.3g •Cukry 3.5g •Błonnik pokarmowy 43.7g







Wtorek 2024-04-16

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Wtorek

Wtorek	
 Śniadanie •Energia 593.6kcal •Energia 2466.3KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.9g •Węglowodany 74.7g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 11.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 55.8kcal •Energia 234.8KJ •Białko 2.5g •Tłuszcz 2.8g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.1g •Węglowodany 6.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g	Ilość g lub ml
• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą (1,3,7)	100
 Obiad •Energia 933.7kcal •Energia 3847.4KJ •Białko 49.9g •Tłuszcz 34.2g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 1.1g •Węglowodany 111.4g •Cukry 7.1g •Błonnik pokarmowy 13.5g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	400
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany	120
• Ziemniaki gotowane	250
• Surówka meksykańska	120
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •Energia 107.8kcal •Energia 450.1KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 20.9g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml

Wtorek

• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka	120
 Kolacja •Energia 822.9kcal •Energia 3422.8KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 2.8g •Węglowodany 97g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,3,7,9,10)	150
• Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,10)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 2513.7kcal •Energia 10421.4KJ •Białko 95.8g •Tłuszcz 96.3g •Tłuszcze nasycone 20g •Sól 5.8g •Węglowodany 310g •Cukry 16.7g •Błonnik pokarmowy 45.5g



Środa 2024-04-17

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 575.8kcal •Energia 2400.3KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 19.1g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 65.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g</p>		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		120
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250
• Twarożek z maślanką (7)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<p>•Energia 150kcal •Energia 627.4KJ •Białko 10.4g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 0g •Węglowodany 18.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.8g</p>		
• Kefir (7)		150
• Kiwi		100
Obiad		Ilość g lub ml
<p>•Energia 947.4kcal •Energia 3890.7KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 38.3g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 117.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 10g</p>		
• Zupa krupnik z ziemniakami bez soli (1,9)		400
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym		125
• Ziemniaki gotowane		100
• Sos pomidorowy (1,7)		100
• Surówka z kapusty czerwonej		100
• Surówka porowa (3,10)		120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250

Środa

 Podwieczorek •Energia 121.5kcal •Energia 508.5KJ •Białko 16.5g •Tłuszcz 4.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.1g •Węglowodany 3.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny (7) 	150
 Kolacja •Energia 884kcal •Energia 3684.1KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 2.6g •Węglowodany 114.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 23.3g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 	120
<ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% (7) 	15
<ul style="list-style-type: none"> • Herbata bez cukru 	250
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta z ciecierzycy 	100
<ul style="list-style-type: none"> • Cytryny 	10
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona 	10
<ul style="list-style-type: none"> • Papryka czerwona świeża 	90
<ul style="list-style-type: none"> • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem (1,3,7,9,10) 	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2678.7kcal •Energia 11110.9KJ •Białko 105g •Tłuszcz 98.6g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 6.8g •Węglowodany 319.9g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 46.3g







Czwartek 2024-04-18

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Czwartek

	Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 540.7kcal •Energia 2229.5KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2g •Węglowodany 58.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.5g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta jajeczna (3,7)	100
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
 Drugie śniadanie •Energia 162.4kcal •Energia 677.6KJ •Białko 3.8g •Tłuszcz 14.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 5.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika	100
 Obiad •Energia 837.9kcal •Energia 3462.9KJ •Białko 28g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 137.9g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 18g	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	400
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (1,9)	120
• Ryż brązowy gotowany	250
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem	120
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
Czwartek	
• Jogurt naturalny (7)	100



Kolacja

•Energia 768.6kcal •Energia 3219.8KJ •Białko 29.5g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 91.6g
•Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 17.7g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem (1,7)	150
• Sałatka z brokułem i kukurydzą (1,3,7)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2373.6kcal •Energia 9856.8KJ •Białko 82.8g •Tłuszcz 89.3g •Tłuszcze nasycone 22.1g •Sól 5.3g •Węglowodany 303.2g •Cukry 11.8g •Błonnik pokarmowy 47.4g



Piątek 2024-04-19

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Piątek



Śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 591.8kcal •Energia 2475.1KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 59.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 11.7g

- Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 120
- Masło ekstra 82% (7) 15
- Ser mozzarella (7) 60
- Herbata bez cukru 250
- Sałata zielona 10
- Papryka czerwona świeża 90



Drugie śniadanie

Ilość g lub ml

•Energia 107.8kcal •Energia 450.1KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 20.9g •Cukry 8.8g
•Błonnik pokarmowy 1.8g

- Jogurt naturalny (7) 100
- Jabłka 120



Obiad

Ilość g lub ml

•Energia 731kcal •Energia 2991.1KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 102g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 10.7g

- Zupa zacierkowa (1,3,9) 400
- Ziemniaki gotowane 250
- Sos koperkowy (1,7) 100
- Surówka z kapusty czerwonej 100
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250
- Jajko gotowane na twardo (2 szt) (3) 100

Piątek

 Podwieczorek •Energia 99kcal •Energia 414KJ •Białko 9.6g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0g •Węglowodany 7.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Kefir (7) 	150
 Kolacja •Energia 817.1kcal •Energia 3417.2KJ •Białko 36.8g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 5.1g •Sól 2.7g •Węglowodany 93.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 	120
<ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% (7) 	15
<ul style="list-style-type: none"> • Herbata bez cukru 	250
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) (4,7) 	100
<ul style="list-style-type: none"> • Cytryny 	10
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona 	10
<ul style="list-style-type: none"> • Pomidor 	90
<ul style="list-style-type: none"> • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem (1,3,7,9,10) 	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 2346.7kcal •Energia 9747.5KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 83.8g •Tłuszcze nasycone 22.3g •Sól 4.8g •Węglowodany 283.1g •Cukry 11.1g •Błonnik pokarmowy 40.8g







Sobota 2024-04-20

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Sobota

Sobota	
 Śniadanie •Energia 632.2kcal •Energia 2642.8KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 28.2g •Tłuszcze nasycone 6.7g •Sól 3g •Węglowodany 59.7g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Ser żółty (7)	60
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
 Drugie śniadanie •Energia 107.6kcal •Energia 431.1KJ •Białko 1.2g •Tłuszcz 7.2g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.3g •Węglowodany 9.4g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem	100
 Obiad •Energia 996.9kcal •Energia 4131.5KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.6g •Węglowodany 138.2g •Cukry 13.4g •Błonnik pokarmowy 16.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ziemniaczana (1,7,9)	400
• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami (9)	370
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	120
• Surówka z kapusty białej z olejem	100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru	250
 Podwieczorek •Energia 241.5kcal •Energia 1011KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 0g •Węglowodany 4.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150

Sobota



Kolacja

Ilość g lub ml

•Energia 815.2kcal •Energia 3372.3KJ •Białko 21.4g •Tłuszcz 35.9g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 3.9g •Węglowodany 91.1g
•Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 17.8g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta z wędliny z warzywami (6,7,9)	100
• Cytryny	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem (1,3,7)	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-20):

•Energia 2793.4kcal •Energia 11588.6KJ •Białko 101.5g •Tłuszcz 117.2g •Tłuszcze nasycone 25.4g •Sól 7.8g •Węglowodany 302.8g •Cukry 19.6g •Błonnik pokarmowy 47.1g



Niedziela 2024-04-21

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 579.8kcal •Energia 2424KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 1.8g •Węglowodany 64.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g		
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)		120
• Masło ekstra 82% (7)		15
• Herbata bez cukru		250
• Twarożek ze szczypiorkiem (7)		100
• Sałata zielona		10
• Pomidor		90
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 170.9kcal •Energia 713.1KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 6.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g		
• Sałatka z rukolą, pomidorami i nasionami słonecznika		100
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 829.5kcal •Energia 3404.6KJ •Białko 53.6g •Tłuszcz 23.5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 1.3g •Węglowodany 100.3g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 8.4g		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		400
• Filet drobiowy gotowany		120
• Ziemniaki gotowane		250
• Sos koperkowy (1,7)		100
• Sałata zielona z maślanką (7)		120
• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego		100
• Kompot owocowy z herbatą bez cukru		250

Niedziela

 Podwieczorek •Energia 64kcal •Energia 267KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0g •Węglowodany 10.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny (7) 	100
 Kolacja •Energia 724.6kcal •Energia 3032.4KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 88.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 16.6g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy na zakwasie (1) 	120
<ul style="list-style-type: none"> Masło ekstra 82% (7) 	15
<ul style="list-style-type: none"> Herbata bez cukru 	250
<ul style="list-style-type: none"> Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 	60
<ul style="list-style-type: none"> Salata zielona 	10
<ul style="list-style-type: none"> Cytryny 	10
<ul style="list-style-type: none"> Ogórek kiszony krojony 	90
<ul style="list-style-type: none"> Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką (1,3,7,9,10) 	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 2368.7kcal •Energia 9841.1KJ •Białko 115.9g •Tłuszcz 86.9g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 7.3g •Węglowodany 270.2g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 37.9g



Tabela alergenów

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

C6p

Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2541kcal •Energia 10553.5KJ •Białko 99.3g •Tłuszcz 97.7g •Tłuszcze nasycone 34.5g •Sól 6.3g •Węglowodany 301.5g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 44.1g