

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-19 wtorek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SER BIAŁY 50 g Szynka drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml Pierogi ukraińskie gotowane 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PASZTET PIECZONY 50 g Szynka wieprzowa 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 416,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Sód [mg]</b> 4 090,8 <b>WW [Por]</b> 34,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 462,9 <b>Potas [mg]</b> 3 231
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SER BIAŁY 50 g Szynka drobiowa 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml Pierogi ukraińskie gotowane 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PASZTET PIECZONY 50 g Szynka wieprzowa 50 g POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 348,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Sód [mg]</b> 3 978,2 <b>WW [Por]</b> 32,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 437,5 <b>Potas [mg]</b> 3 309,7
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SER BIAŁY 50 g Szynka drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml	KRAKERSY 100 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml Pierogi ukraińskie gotowane 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PASZTET PIECZONY 50 g Szynka wieprzowa 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 553,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,4 <b>Sód [mg]</b> 5 304,3 <b>WW [Por]</b> 37,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 538,2 <b>Potas [mg]</b> 3 280,1

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-19 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-20 środa	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PIECZEN 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA GROCHOWA 350 ml KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z PORA, JABŁKA, MARCHWI Z NATKA PIETRUSZKI 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g Kiełbasa na ciepło 100 g MUSZTARDA 20 g OGÓREK ZIELONY 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 3 008,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 131,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 40 <b>Sód [mg]</b> 5 428,4 <b>WW [Por]</b> 38,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 736,3 <b>Potas [mg]</b> 4 853,7
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PIECZEN 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA GRYSIKOWA 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI Z NATKA PIETRUSZKI 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g KETCHUP 20 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 570 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 89 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Sód [mg]</b> 4 601,7 <b>WW [Por]</b> 38,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 394,8 <b>Potas [mg]</b> 4 137,1
	OTWOCK CIUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PIECZEN 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml	JOGURT NATURALNY 100 g	ZUPA GROCHOWA 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI Z NATKA PIETRUSZKI 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g MUSZTARDA 20 g OGÓREK ZIELONY 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 561,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,6 <b>Sód [mg]</b> 5 054,1 <b>WW [Por]</b> 35,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 628,7 <b>Potas [mg]</b> 4 974,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-21 czwartek	OTWOCK PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g BALERON 50 g Szynka wieprzowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA KALAFIOROWA 350 ml MAKARON GOTOWANY 200 g SPAGHETTI BOLOGNESE 130 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt MAJONEZ 20 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g	Energia [kcal] 2 497,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 6 027,4 WW [Por] 36,8 Fosfor [mg] 1 523,9 Potas [mg] 3 196,8
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g BALERON 50 g Szynka wieprzowa 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA KALAFIOROWA 350 ml MAKARON GOTOWANY 200 g SOS BOLOGNESE 130 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 418,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 84 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 5 794,2 WW [Por] 34,3 Fosfor [mg] 1 558 Potas [mg] 3 489,3
	OTWOCK CIUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g BALERON 50 g Szynka wieprzowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml	WAFLE RYŻOWE 30 g	ZUPA KALAFIOROWA 350 ml MAKARON GOTOWANY 200 g SOS BOLOGNESE 130 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SZYNKA KONSERWOWA 50 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g	Energia [kcal] 2 382,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 6 377,1 WW [Por] 31,2 Fosfor [mg] 1 527,6 Potas [mg] 3 261,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-22, piątek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml RYBA SMAŻONA 100 g ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ŚLEDZ Z CEBULKA 50 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 536,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Sód [mg]</b> 4 789,1 <b>WW [Por]</b> 34,4 <b>Fosfor [mg]</b> 2 113,2 <b>Potas [mg]</b> 4 648,8
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SER BIAŁY 50 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g		HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SALCESON 50 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 231,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>Sód [mg]</b> 3 276,2 <b>WW [Por]</b> 32,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 900,3 <b>Potas [mg]</b> 4 663,8
	OTWOCK CIUKRZYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SER BIAŁY 50 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml	JOGURT NATURALNY 100 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ŚLEDZ Z CEBULKA 50 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 162,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,6 <b>Sód [mg]</b> 4 075,4 <b>WW [Por]</b> 27,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 898,1 <b>Potas [mg]</b> 4 600,1

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-19 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-23 sobota	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SZYNKA ZŁOTA 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 775,1 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 5 166,2 WW [Por] 37,1 Fosfor [mg] 1 923,8 Potas [mg] 4 494,3
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SZYNKA ZŁOTA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml KALAFIOR GOTOWANY 100 g		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 410,7 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 4 285,3 WW [Por] 35,9 Fosfor [mg] 1 840,2 Potas [mg] 4 601,1
	OTWOCK CIKRZYCOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SZYNKA ZŁOTA 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml	JABŁKO 150 g	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 50 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 319,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 347,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 4 863,8 WW [Por] 34,7 Fosfor [mg] 1 760,7 Potas [mg] 4 390,1

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-19 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SER ŻÓŁTY 50 g POMIDOR 50 g PASZTET PIECZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		Zupa grzybowa 400 g RYBA SMAŻONA 100 g Warzywa po grecku 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g BARSZCZYK CZERWONY 200 ml PIEROGI Z KAPUSTA I GRYBAMI OKRASZONE CEBULKĄ 200 g RYBA W GALARECIE Z WARZYWAMI 150 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml	<b>Energia [kcal] 2 640,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>109,9</b> <b>Tłuszcz [g] 96,7</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 361,4</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 104,6</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 36,1</b> <b>Sód [mg] 4 860</b> <b>WW [Por] 36,4</b> <b>Fosfor [mg] 1 934,1</b> <b>Potas [mg] 4 140</b>
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SER BIAŁY 50 g PASZTET PIECZONY 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml Ryba pieczona w ziołach 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SOS GRECKI 100 g		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g BARSZCZYK CZERWONY 200 ml RYBA W GALARECIE Z WARZYWAMI 150 g Pierogi ukraińskie 200 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml	<b>Energia [kcal] 2 858</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>115,5</b> <b>Tłuszcz [g] 91,2</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 426,8</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 111,2</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 36,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 29,8</b> <b>Sód [mg] 4 853,9</b> <b>WW [Por] 43</b> <b>Fosfor [mg] 1 925,7</b> <b>Potas [mg] 4 910,2</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-19 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SER BIAŁY 50 g PASZTET PIECZONY 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml	Mandarynka 1 szt	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml RYBA SMAŻONA 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Warzywa po grecku 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g BARSZCZYK CZERWONY 200 ml PIEROGI Z KAPUSTA I GRYBAMI OKRASZONE CEBULKĄ 300 g RYBA W GALARECIE Z WARZYWAMI 150 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g KOMPOT Z SUSZU 250 ml	<b>Energia [kcal]</b> 2 802,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Sód [mg]</b> 5 213,2 <b>WW [Por]</b> 39,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 867,5 <b>Potas [mg]</b> 4 666,9
	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SZYNKA ZŁOTA 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g POMIDOR 50 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml KOTLET SCHABOWY SMAŻONY 100 g BURACZKI DUSZONE 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PASZTET PIECZONY 50 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 668,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Sód [mg]</b> 4 682,9 <b>WW [Por]</b> 36,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 483 <b>Potas [mg]</b> 4 303,7
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g SZYNKA ZŁOTA 50 g POMIDOR 50 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml SCHAB GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PASZTET PIECZONY 50 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 198,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sód [mg]</b> 4 048 <b>WW [Por]</b> 30,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 555,4 <b>Potas [mg]</b> 4 310,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-25 poniedziałek	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g SZYNKA ZŁOTA 50 g POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml SCHAB GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PASZTET PIECZONY 50 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 222,5</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>108,4</b> <b>Tłuszcz [g] 76</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 301,4</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 40,1</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 27,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 32,5</b> <b>Sód [mg] 4 278,8</b> <b>WW [Por] 30,2</b> <b>Fosfor [mg] 1 503,7</b> <b>Potas [mg] 4 324,7</b>	
		2023-12-26 wtorek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g BALERON 50 g SZYNKA GOTOWANA EXTRA 50 g Sos tatarski 50 g POMIDOR 50 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml FILET Z KURCZAKA PANIEROWAN Y 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Marchew z grozkiem 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SCHAB PIECZONY 50 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 707,1</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>114,5</b> <b>Tłuszcz [g] 114,8</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 336,1</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 77,9</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 33,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 33,9</b> <b>Sód [mg] 4 899</b> <b>WW [Por] 33,6</b> <b>Fosfor [mg] 1 843,2</b> <b>Potas [mg] 4 765,4</b>
				OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g BALERON 50 g SZYNKA GOTOWANA EXTRA 50 g Sos tatarski 50 g POMIDOR 50 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Marchewka z grozkiem 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SCHAB PIECZONY 50 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g



## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-19 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-26 wtorek	OTWOCK CUKRZYCOWA		PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g BALERON 50 g SZYNKA GOTOWANA EXTRA 50 g Sos tatarski 50 g POMIDOR 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Marchew z groszkiem 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g SCHAB PIECZONY 50 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 416,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Sód [mg]</b> 4 694 <b>WW [Por]</b> 28,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 871 <b>Potas [mg]</b> 4 984,7	
		2023-12-27 środa	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g Szynka drobiowa 50 g PAPRYKA KONSERWOW A 50 g		ZUPA GROCHOWA 350 ml PIEROGI UKRAIŃSKIE Z OKRASĄ Z CEBULKI 300 g SURÓWKA Z PORA, JABŁKA, MARCHWI Z NATKA PIETRUSZKI 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 50 g SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g MAJONEZ 20 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 742,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Sód [mg]</b> 5 283,1 <b>WW [Por]</b> 38 <b>Fosfor [mg]</b> 1 622,9 <b>Potas [mg]</b> 3 816,6
			OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g Szynka drobiowa 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml Pierogi ukraińskie 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 50 g MAJONEZ 20 g SZYNKA DĘBOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 428 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Sód [mg]</b> 4 409,7 <b>WW [Por]</b> 31,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 282,4 <b>Potas [mg]</b> 2 977,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-27 środa	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g Szynka drobiowa 50 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g	ZUPA GROCHOWA 350 ml Pierogi ukraińskie 200 g SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I PORA 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 50 g SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 303,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>Sód [mg]</b> 5 385,5 <b>WW [Por]</b> 30,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 480,4 <b>Potas [mg]</b> 3 248,5
	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SZYNKA ŻŁOTA 50 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml GULASZ WOŁOWY DUSZONY 180 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g SAŁATKA COLESŁAW 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g PARÓWKI DROBIOWE 2 szt KETCHUP 20 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 685,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 97 <b>Tłuszcz [g]</b> 116 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Sód [mg]</b> 6 246,8 <b>WW [Por]</b> 34,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 719,9 <b>Potas [mg]</b> 3 793,9
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SZYNKA ŻŁOTA 50 g POMIDOR 50 g		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml GULASZ WOŁOWY DUSZONY 180 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g SAŁATKA COLESŁAW 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g PARÓWKI DROBIOWE 2 szt KETCHUP 20 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 377,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Sód [mg]</b> 5 645,1 <b>WW [Por]</b> 33,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 665,2 <b>Potas [mg]</b> 3 872

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-19 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-28 czwartek	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g SZYNKA ZŁOTA 50 g OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	WAFLE RYŻOWE 30 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml GULASZ WOŁOWY DUSZONY 180 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g SAŁATKA COLESŁAW 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g PARÓWKI DROBIOWE 2 szt KETCHUP 20 g PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	<b>Energia [kcal] 2 392,9</b> <b>Białko ogółem [g] 102</b> <b>Tłuszcz [g] 89,6</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 320,1</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 31,3</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 28,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 32,5</b> <b>Sód [mg] 6 368,5</b> <b>WW [Por] 32</b> <b>Fosfor [mg] 1 664</b> <b>Potas [mg] 3 728,7</b>