

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ZYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SÉR ŻÓŁTY 20 g POMIDOR 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY* 120 g SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g		CHLEB PSZENNO-ZYTN I* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA, Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 154,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Witamina C [mg] 122,7 WW [Por] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 2 974 suma cukrów prostych [g] 36,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7
	LATWOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKOWA WP. DEBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA, Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Witamina C [mg] 142,8 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 855,4 suma cukrów prostych [g] 41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9
	LATWOSTR. POŁOŻNICZA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO 82% 20 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g DYNIA DUSZONA* 150 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MASŁO 82% 20 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g CUKINIA PIECZONA* 70 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 367,9 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Witamina C [mg] 53,3 WW [Por] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 1 790 suma cukrów prostych [g] 54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g SER ŻÓŁTY* 40 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g	CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKA Z INDYKA PRASOWANA* 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 349,9 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Witamina C [mg] 204,9 WW [Por] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 2 901,6 suma cukrów prostych [g] 48,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3
	Z ogr. łatw przysw. węgl. 1500	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g SER ŻÓŁTY* 40 g POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 729,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 226,4 Witamina C [mg] 183,8 WW [Por] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 2 375,7 suma cukrów prostych [g] 39,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2
	Z ogr. łatw przysw. węgl. b/ml	KASZA KUKURYDZIANA NA WYWARZE JARZ* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt SZYŃKOWA WP. DĘBOWA* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CIUK 250 ml SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 150 g	KANAPKA Z CHLEBA RAZ .M.SAŁ. Z SZYŃKA Z INDYKA* 1 Por	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g OGÓREK KISZONY* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNA B/CIUKRU* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOL* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Witamina C [mg] 214,9 WW [Por] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 2 425,1 suma cukrów prostych [g] 19,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK Z JOGURTEM* 130 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Witamina C [mg] 142,8 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 855,4 suma cukrów prostych [g] 41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9
	O KONT.ZAW.KW.TŁ B/M	CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g BANAN 1 szt POMIDOR 60 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM B/ML* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g		CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ Z/C * 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Witamina C [mg] 168 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 1 803,3 suma cukrów prostych [g] 47,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5
	LATW.Z OGR.TŁ.	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml JABŁKO PRAŻONE* 80 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g DYNIA DUSZONA* 150 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g CUKINIA PIECZONA* 70 g POLEDWICA SOPÓCKA WP* 60 g HERBATA Z/C* 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 071,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Witamina C [mg] 51,7 WW [Por] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 1 723,8 suma cukrów prostych [g] 38,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	DZIECIĘCIA 1-3	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 200 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 15 g SZYMKOWA WP. DĘBOWA* 50 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 110 g POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 200 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g DYNIA DUSZONA* 150 g SOS KOPERKOWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 15 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ,Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 1 704,8 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 205,1 Witamina C [mg] 180 WW [Por] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 1 194 suma cukrów prostych [g] 40,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3
	DZIECIĘCIA 4-10	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 30 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 15 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SOS KOPERKOWY* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO 82% 15 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ,Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 091,1 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Witamina C [mg] 217,3 WW [Por] 28 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 595,6 suma cukrów prostych [g] 50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7
	DZIECIĘCIA 11-18	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO 82% 15 g SZYMKOWA WP. DEBOWA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g TWAROŻEK* 110 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g BROKUŁY GOTOWANE 60 g	MANDARYNKA* 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml DYNIA DUSZONA* 150 g	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO 82% 15 g WARZYWA GOTOWANE * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g POLEDWICA SOPOCKA WP* 60 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ,Z/C * 250 ml MARCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 227,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Witamina C [mg] 212,4 WW [Por] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 832 suma cukrów prostych [g] 50,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	PAPKOWATA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g SAŁATA MASŁOWA 10 g SZYMKOWA WP. DEBOWA MIELONA* 50 g JABŁKO PRAŻONE* 80 g HERBATA B/CUKRU* 250 ml BROKUŁY GOTOWANE 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	GALARETKA OWOCOWA* 150 ml	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g PULPET DROBIOWY GOTOWANY* 110 g SOS KOPERKOWY* 100 ml DYNIA DUSZONA* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml	BUDYŃ* 150 ml	CUKINIA PIECZONA* 70 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POLEDWICA SOPÓCKA WP MIELONA* 50 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ,Z/C * 250 ml ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml MĄRCHEW KARB GOT Z ZIOŁ* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Witamina C [mg] 107,1 WW [Por] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sód [mg] 1 503 suma cukrów prostych [g] 56,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7
	PLYNNA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KISIEL SONDA* 150 ml HERBATA B/CUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI Z HIBIS B/CUK 250 ml SOK POMIDOROWY* 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml TWAROŻEK MIX* 110 g HERBATA GRAN Z CYTRYNĄ,Z/C * 250 ml	KISIEL B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 233,8 Witamina C [mg] 69,2 WW [Por] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sód [mg] 649,8 suma cukrów prostych [g] 76,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7