



Środa 24.01.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Łopatka zbójnicka 40g Jajo 1 szt[3] Rukola 10g Banan ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 40g Jajo 1 szt [3] Rukola 10g Banan ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 40g Jajo 1 szt [3] Rukola 10g Grapefruit ¼ szt Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 40g Jajo 1 szt [3] Rukola 10g Banan ½ szt. Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok pomidorowy 240g- 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g- 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g- 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g- 1 szklanka
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ryż 200g, Szpinak gotowany Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ryż 200g, Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ryż brązowy 200g, Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ryż 200g, Brokuł 100g Kompot 200ml


Kolacja	Parówki drobiowe 100g Ketchup 20g Sałata zielona 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2780.61 , B [g]: 122.55 , T [g]: 102.4 , W [g]: 363.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.19 Sacharoza [g]: 21.87 , Sól [g]: 9.76	E [kcal]: 2496.2 , B [g]: 104.21 , T [g]: 99.22 , W [g]: 312.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.94 Sacharoza [g]: 18.33 , Sól [g]: 9.12	E [kcal]: 2421.1 , B [g]: 102.35 , T [g]: 99.35 , W [g]: 298.14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.77 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.24 Sacharoza [g]: 14.33 , Sól [g]: 9.2	E [kcal]: 2445.6 , B [g]: 103.31 , T [g]: 94.03 , W [g]: 312.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.94 Sacharoza [g]: 18.33 , Sól [g]: 9.21

Czwartek 25.01.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 60g Mix sałat 10g Masło 15g, Pomarańcza ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Płatki owsiane na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy [7]180g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Naleśniki z dżemem i polewą 2 szt [1,3,7] Gruszka ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Makaron z jabłkami i polewą 250/100g[1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Makaron pełnoziarnisty z jabłkami i polewą 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Makaron z jabłkami i polewą 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml

Kolacja	Ogonówka 60g Pomidor 80g	Ogonówka 60g Pomidor 80g	Ogonówka 60g Pomidor 80g	Ogonówka 60g Pomidor 80g
	Roszonka 10g	Roszonka 10g	Roszonka 10g	Roszonka 10g
	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g	Masło 15g
	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],	Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],
	Herbata 200ml	Herbata 200ml		Herbata 200ml
Posilek nocny	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
	E [kcal]: 2124.3 , B [g]: 90.25 , T [g]: 62.57 , W [g]: 312.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 22.13 Sacharoza [g]: 35.7 , Sól [g]: 7.77	E [kcal]: 2394.4 , B [g]: 95.07 , T [g]: 63.21 , W [g]: 377.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.59 Sacharoza [g]: 46.73 , Sól [g]: 8.11	E [kcal]: 2255.6 , B [g]: 97.66 , T [g]: 64.09 , W [g]: 341.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.66 Sacharoza [g]: 36.4 , Sól [g]: 8.53	E [kcal]: 2355.5 , B [g]: 89.86 , T [g]: 61.79 , W [g]: 376.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.46 Sacharoza [g]: 46.73 , Sól [g]: 8.36
Wartości odżywcze				

Piątek 26.01.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwo przysw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść Ogórek zielony 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść Bukiet warzyw 50g Pieczywo raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	kisiel b/c	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty 100g Szpinak got 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak got 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryba gotowana 100g Szpinak got 100g Kasza jaglana 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak got 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 100g [3] Pierś maślana 40g	Pierś maślana 40g Serek almette 2 szt mini [7]	Pierś maślana 40g Serek almette 2 szt [7]	Pierś maślana 40g Serek almette 2 szt [7]

	Roszonka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Roszonka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Roszonka 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Pomidor 80g Roszonka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posilek nocny	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2798.53 , B [g]: 127.52 , T [g]: 103.97 , W [g]: 346.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.92 Sacharoza [g]: 14.48 , Sól [g]: 10.61	E [kcal]: 2459.19 , B [g]: 109.95 , T [g]: 91.84 , W [g]: 302.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.22 Sacharoza [g]: 10.97 , Sól [g]: 9.02	E [kcal]: 2278.19 , B [g]: 110.08 , T [g]: 83.78 , W [g]: 288.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.01 Sacharoza [g]: 11.25 , Sól [g]: 8.19	E [kcal]: 2459.19 , B [g]: 109.95 , T [g]: 91.84 , W [g]: 302.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.22 Sacharoza [g]: 10.97 , Sól [g]: 9.02


Sobota 27.01.2024



	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	<p>Polędwica drobiowa 60 g</p> <p>Sałata zielona 1 liść</p> <p>Gruszka 1/2szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica drobiowa 60 g</p> <p>Sałata zielona 1 liść</p> <p>Gruszka 1/2szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica drobiowa 60 g</p> <p>Sałata zielona 1 liść</p> <p>Gruszka 1/2szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jManna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Polędwica drobiowa 60 g</p> <p>Sałata zielona 1 liść</p> <p>Jabłko 1/2szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	<p>Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [3]</p>	<p>Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [3]</p>	<p>Chleb chrupki żytni z jajkiem 1 szt [3]</p>	<p>Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [3]</p>
Obiad	<p>Szpinakowa z ryżem 400g</p> <p>Fasolka po bretońsku 250g</p> <p>Surówka z buraków 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g</p> <p>Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem 250g/100g</p> <p>Surówka z buraków 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g</p> <p>Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem 250g/100g</p> <p>Surówka z buraków 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g</p> <p>Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem 250g</p> <p>Surówka z buraków 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>

Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 50g Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 40g Grapefruit 1/4 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 240g 1 szklanka	Sok warzywny 240g 1 szklanka	Sok warzywny 240g 1 szklanka	Sok warzywny 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2457.14 , B [g]: 103.22 , T [g]: 80.42 , W [g]: 350.98 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.71 Sacharoza [g]: 30.48 , Sól [g]: 10.75	E [kcal]: 2632.09 , B [g]: 110.52 , T [g]: 74.62 , W [g]: 398.38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.74 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.7 Sacharoza [g]: 32.16 , Sól [g]: 9.4	E [kcal]: 2556.99 , B [g]: 108.66 , T [g]: 74.75 , W [g]: 384.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 43 Sacharoza [g]: 28.16 , Sól [g]: 9.48	E [kcal]: 2664.59 , B [g]: 109.92 , T [g]: 73.43 , W [g]: 409.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.9 Sacharoza [g]: 39.56 , Sól [g]: 9.44

Niedziela 28.01.2024

	<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwostrawna</i>	<i>Dieta z ogr. łatwostraw. węglowodanów</i>	<i>D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego</i>
Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt [3] Kiełbasa żywiecka 40g Rukola 10g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Białko jajka [3] gotowane 2 szt Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Jogurt nat 180g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Brukselka 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Brokuł 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Brokuł 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Brokuł 100g Kompot owocowy 200ml

Kolacja	Pierś maślana 60g Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240g- 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g- 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g- 1 szklanka [7]	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2295.72 , B [g]: 113.12 , T [g]: 84.91 , W [g]: 286.26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.31 Sacharoza [g]: 12.59 , Sól [g]: 9.05	E [kcal]: 2212.69 , B [g]: 110.24 , T [g]: 74.44 , W [g]: 291.65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.39 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.05 Sacharoza [g]: 16.53 , Sól [g]: 8.92	E [kcal]: 2136.69 , B [g]: 112.44 , T [g]: 74.24 , W [g]: 273.75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.5 Sacharoza [g]: 15.23 , Sól [g]: 9.11	E [kcal]: 2143.09 , B [g]: 101.44 , T [g]: 64.55 , W [g]: 306.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.05 Sacharoza [g]: 34.23 , Sól [g]: 8.78