

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

10.08.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa (GLU, MLE)
- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- kiełbasa krakowska (GLU, SOJ)
- ser żółty 36g (MLE)
- ogórek świeży

Obiad

- rosolnik (SEL)
- pieczeń wieprzowa projekt (GLU, SEL)
- ziemniaki 250
- kapusta kiszona zasmażana (GLU)
- napój owocowy z jabłek

Kolacja

- herbata
- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- pasztet z indyka (GLU, GOR)
- dżem
- ogórek kiszony 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia : 2893.28 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 125.68 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Witamina C: 100.60 mg; Wapń: 1085.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3431.37 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; WW: 35.54 Por; Potas: 4166.19 mg; Sód: 9857.97 mg; Fosfor: 1786.87 mg; Żelazo: 16.20 mg; Witamina B12: 13.90 ug; Magnez: 383.46 mg; Witamina D: 2.70 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa (GLU, MLE)
- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- kiełbasa krakowska (GLU, SOJ)
- jajko (JAJ)
- pomidor 50 g

Obiad

- rosolnik (SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt (GLU, SEL)
- ziemniaki 250
- kapusta włoska duszona - dieta (GLU, SEL)
- napój owocowy z jabłek

Kolacja

- herbata
- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- pasztet z indyka (GLU, GOR)
- dżem
- pomidor 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia : 2833.69 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 117.17 g; Węglowodany ogółem: 362.18 g; Witamina C: 200.43 mg; Wapń: 839.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3573.72 ug; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; WW: 36.28 Por; Potas: 4590.16 mg; Sód: 10595.14 mg; Fosfor: 1733.68 mg; Żelazo: 17.32 mg; Witamina B12: 13.84 ug; Magnez: 403.40 mg; Witamina D: 3.47 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa (GLU, MLE)
- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- kiełbasa krakowska (GLU, SOJ)
- ser do chleba smakowy (MLE)
- pomidor 50 g

Obiad

- rosolnik (SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt (GLU, SEL)
- ziemniaki 250
- buraczki gotowane (GLU, MLE)
- napój owocowy z jabłek

Kolacja

- herbata
- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- szynka konserwowa
- dżem
- pomidor 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia : 2970.83 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 130.79 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; Witamina C: 95.69 mg; Wapń: 807.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1222.40 ug; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; WW: 37.33 Por; Potas: 4375.95 mg; Sód: 9284.35 mg; Fosfor: 1657.10 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina B12: 4.51 ug; Magnez: 377.57 mg; Witamina D: 2.56 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- kiełbasa krakowska (GLU, SOJ)
- ser żółty 36g (MLE)
- pomidor 50 g

2. śniadanie

- chleb (GLU)
- jogurt naturalny

Obiad

- rosolnik (SEL)
- pieczeń wieprzowa-dieta projekt (GLU, SEL)
- ziemniaki 250
- kapusta włoska duszona - dieta (GLU, SEL)
- napój owocowy b/cukru

Podwieczorek

- chleb (GLU)
- konserwa rybna 1/2 szt (RYB)

Kolacja

- herbata b/c

- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- pasztet z indyka (GLU, GOR)
- ser do chleba (MLE)
- pomidor 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia : 3222.64 kcal; Białko ogółem: 138.19 g; Tłuszcz: 157.96 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; Witamina C: 193.18 mg; Wapń: 1341.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3575.14 ug; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; WW: 33.86 Por; Potas: 4922.24 mg; Sód: 11814.11 mg; Fosfor: 2411.06 mg; Żelazo: 20.37 mg; Witamina B12: 30.71 ug; Magnez: 456.74 mg; Witamina D: 12.37 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa (GLU, MLE)
- chleb (GLU)
- masło mix 20g
- ser żółty 36g (MLE)
- jajko (JAJ)
- ogórek świeży

Obiad

- zupa jarzynowa z ryżem (GLU, MLE, SEL)
- kotlety sojowy 6szt (GLU, JAJ)
- ziemniaki 250
- kapusta kiszona zasmażana (GLU)
- napój owocowy z jabłek

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata

chleb

(GLU)

masło mix 20g

ser do chleba

(MLE)

dżem

pomidor 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze:

Energia :

2829.06 kcal; Białko ogółem: 91.18 g;

Tłuszcz: 120.66 g; Węglowodany

ogółem: 377.13 g; Witamina C: 103.56

mg; Wapń: 1270.57 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 935.40 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.64 g; WW: 37.70 Por;

Potas: 4325.52 mg; Sód: 6221.26 mg;

Fosfor: 1857.77 mg; Żelazo: 14.40 mg;

Witamina B12: 4.53 ug; Magnez:

407.06 mg; Witamina D: 1.72 ug;

11.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kakao

(MLE)

chleb

(GLU)

masło mix 20g

twaróg na słodko

(MLE)

miod

jabłko

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami

(GLU, MLE, SEL)

gulasz wieprzowy podstawa projekt

(GLU)

kasza jęczmienna

(GLU)

buraczki z chrzanem

napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata

chleb

(GLU)

masło mix 20g

szynka gotowana wieprzowa

(GLU, SOJ, MLE, SEL)

powidło do zupy

pomidor 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze:

Energia :

3049.64 kcal; Białko ogółem: 100.71 g;

Tłuszcz: 109.22 g; Węglowodany

ogółem: 448.29 g; Witamina C: 96.57

mg; Wapń: 840.07 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 862.51 ug; Błonnik

pokarmowy: 33.84 g; WW: 44.92 Por;

Potas: 4145.70 mg; Sód: 5694.82 mg;

Fosfor: 1668.62 mg; Żelazo: 14.79 mg;

Witamina B12: 3.80 ug; Magnez:

376.38 mg; Witamina D: 2.11 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kakao

(MLE)

chleb

(GLU)

masło mix 20g

twaróg na słodko

(MLE)

miod

jabłko

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami

(GLU, MLE, SEL)

gulasz wieprzowy dieta projekt

(GLU, SEL)

kasza jęczmienna

(GLU)

buraczki z jabłkiem

napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata

chleb

(GLU)

masło mix 20g

szynka gotowana wieprzowa

(GLU, SOJ, MLE, SEL)

powidło do zupy

pomidor 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze:

Energia :

3171.94 kcal; Białko ogółem: 107.91 g;

Tłuszcz: 119.02 g; Węglowodany

ogółem: 450.36 g; Witamina C: 82.77

mg; Wapń: 838.09 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1231.71 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.37 g; WW: 45.11 Por;

Potas: 4256.13 mg; Sód: 6608.06 mg;

Fosfor: 1744.23 mg; Żelazo: 15.24 mg;

Witamina B12: 4.14 ug; Magnez:

389.53 mg; Witamina D: 2.41 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kakao

(MLE)

chleb

(GLU)

masło mix 20g

twaróg na słodko

(MLE)

miod

jabłko gotowane

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami

(GLU, MLE, SEL)

gulasz wieprzowy dieta projekt

(GLU, SEL)

kasza jęczmienna

(GLU)

buraczki z jabłkiem

napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata

chleb

(GLU)

masło mix 20g

szynka gotowana wieprzowa

(GLU, SOJ, MLE, SEL)

powidło do zupy

pomidor 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze:

Energia :

3171.94 kcal; Białko ogółem: 107.91 g;

Tłuszcz: 119.02 g; Węglowodany

ogółem: 450.36 g; Witamina C: 82.77

mg; Wapń: 838.09 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1231.71 ug; Błonnik

pokarmowy: 34.37 g; WW: 45.11 Por;

Potas: 4256.13 mg; Sód: 6608.06 mg;

Fosfor: 1744.23 mg; Żelazo: 15.24 mg;

Witamina B12: 4.14 ug; Magnez:

389.53 mg; Witamina D: 2.41 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb

(GLU)

masło mix 20g

twaróg z rzodkiewką

(MLE)

szynka konserwowa

jabłko

2. śniadanie

chleb

(GLU)

kiełbasa szynkowa 36g

(GLU, SOJ)

Obiad

zupa koperkowa z ziemniakami

(GLU, MLE, SEL)

gulasz wieprzowy dieta projekt

(GLU, SEL)

kasza jęczmienna

(GLU)

bukiet z jarzyn z bułką i masłem

(GLU)

napój owocowy b/cukru

Podwieczorek

chleb

(GLU)

serek homogenizowany naturalny

(MLE)

Kolacja

herbata b/c

chleb

(GLU)

masło mix 20g

szynka gotowana wieprzowa

(GLU, SOJ, MLE, SEL)

ser topiony

(MLE)

pomidor 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze:

Energia :

3241.22 kcal; Białko ogółem: 133.02 g;

Tłuszcz: 144.66 g; Węglowodany

ogółem: 387.86 g; Witamina C: 112.71

mg; Wapń: 776.60 mg; Witamina A

(ekwiw. retinolu): 1684.66 ug; Błonnik

pokarmowy: 38.44 g; WW: 38.76 Por;

Potas: 3779.39 mg; Sód: 8789.78 mg;

Fosfor: 2288.42 mg; Żelazo: 14.51 mg;

Witamina B12: 4.21 ug; Magnez:

377.82 mg; Witamina D: 2.42 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kakao

(MLE)

chleb

(GLU)

masło mix 20g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:Jadłospis_Na_Oddział_Kolumnowy.fr3

strona 2 z 8

Wydrukował: Dietetyk, Data i godzina wydruku: 11.08.2025 07:46:22

Własność SPZOZ im. dr J. Babińskiego. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

twaróg na słodko (MLE)	kielbasa parówkowa
miod	ser żółty 36g (MLE)
jabłko	ketchup -projekt
Obiad	pomidor 50 g
zupa koperkowa z ziemniakami (GLU, MLE, SEL)	Obiad
leniwe pierogi-pilotaż (GLU, JAJ, MLE)	zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, JAJ, MLE, SEL)
napój owocowy z jabłek	pierś z kurczaka - nor-projekt (GLU, MLE)
Kolacja	ziemniaki 250
herbata	marchewka duszona (GLU)
chleb (GLU)	napój owocowy z jabłek
masło mix 20g	Kolacja
ser topiony (MLE)	herbata
powidło do zupy	chleb (GLU)
pomidor 50 g	masło mix 20g
Posiłek nocny	jajko (JAJ)
produkt mleczny/owoc	kielbasa szynkowa drobiowa (GLU, SOJ)
Wartości odżywcze: Energia :	sałata -projekt
3156.69 kcal; Białko ogółem: 120.98 g;	Posiłek nocny
Tłuszcz: 99.11 g; Węglowodany	produkt mleczny/owoc
ogółem: 469.40 g; Witamina C: 79.52	Wartości odżywcze: Energia :
mg; Wapń: 1303.98 mg; Witamina A	2680.28 kcal; Białko ogółem: 119.66 g;
(ekwiw. retinolu): 1137.31 ug; Błonnik	Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany
pokarmowy: 26.82 g; WW: 47.05 Por;	ogółem: 335.39 g; Witamina C: 101.80
Potas: 3519.67 mg; Sód: 4037.48 mg;	mg; Wapń: 1107.77 mg; Witamina A
Fosfor: 2243.47 mg; Żelazo: 11.47 mg;	(ekwiw. retinolu): 3176.64 ug; Błonnik
Witamina B12: 5.71 ug; Magnez:	pokarmowy: 27.18 g; WW: 33.65 Por;
315.53 mg; Witamina D: 1.19 ug;	Potas: 4114.80 mg; Sód: 10521.72 mg;

12.08.2025
2b

podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa (GLU, MLE)
chleb (GLU)
masło mix 20g

kielbasa parówkowa	chleb (GLU)
ser żółty 36g (MLE)	masło mix 20g
ketchup -projekt	parówki drobiowe (SOJ)
pomidor 50 g	twaróg 50 g (MLE)
Obiad	ketchup -projekt
zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, JAJ, MLE, SEL)	pomidor 50 g
pierś z kurczaka - nor-projekt (GLU, MLE)	Obiad
ziemniaki 250	zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, JAJ, MLE, SEL)
marchewka duszona (GLU)	pierś duszona w sosie-dieta projekt (GLU, MLE, SEL)
napój owocowy z jabłek	ziemniaki 250
Kolacja	marchewka duszona (GLU)
herbata	napój owocowy z jabłek
chleb (GLU)	Kolacja
masło mix 20g	herbata
jajko (JAJ)	chleb (GLU)
kielbasa szynkowa drobiowa (GLU, SOJ)	masło mix 20g
sałata -projekt	jajko (JAJ)
Posiłek nocny	kielbasa szynkowa drobiowa (GLU, SOJ)
produkt mleczny/owoc	sałata -projekt
Wartości odżywcze: Energia :	Posiłek nocny
2680.28 kcal; Białko ogółem: 119.66 g;	produkt mleczny/owoc
Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany	Wartości odżywcze: Energia :
ogółem: 335.39 g; Witamina C: 101.80	2553.73 kcal; Białko ogółem: 117.91 g;
mg; Wapń: 1107.77 mg; Witamina A	Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany
(ekwiw. retinolu): 3176.64 ug; Błonnik	ogółem: 342.36 g; Witamina C: 103.91
pokarmowy: 27.18 g; WW: 33.65 Por;	mg; Wapń: 856.71 mg; Witamina A
Potas: 4114.80 mg; Sód: 10521.72 mg;	(ekwiw. retinolu): 3304.39 ug; Błonnik
Fosfor: 1901.49 mg; Żelazo: 12.75 mg;	pokarmowy: 27.93 g; WW: 34.33 Por;
Witamina B12: 5.62 ug; Magnez:	Potas: 4192.04 mg; Sód: 10366.14 mg;
399.77 mg; Witamina D: 2.80 ug;	Fosfor: 1850.08 mg; Żelazo: 12.77 mg;

łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa (GLU, MLE)

chleb (GLU)	Śniadanie
masło mix 20g	kawa zbożowa (GLU, MLE)
parówki drobiowe (SOJ)	chleb (GLU)
twaróg 50 g (MLE)	masło mix 20g
ketchup -projekt	szynka konserwowa
pomidor 50 g	twaróg 50 g (MLE)
Obiad	ketchup -projekt
zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, JAJ, MLE, SEL)	pomidor 50 g
pierś duszona w sosie-dieta projekt (GLU, MLE, SEL)	Obiad
ziemniaki 250	zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, JAJ, MLE, SEL)
marchewka duszona (GLU)	pierś duszona w sosie-dieta projekt (GLU, MLE, SEL)
napój owocowy z jabłek	ziemniaki 250
Kolacja	marchewka duszona (GLU)
herbata	napój owocowy z jabłek
chleb (GLU)	Kolacja
masło mix 20g	herbata
jajko (JAJ)	chleb (GLU)
kielbasa szynkowa drobiowa (GLU, SOJ)	masło mix 20g
sałata -projekt	kielbasa szynkowa drobiowa (GLU, SOJ)
Posiłek nocny	sałata -projekt
produkt mleczny/owoc	Posiłek nocny
Wartości odżywcze: Energia :	produkt mleczny/owoc
2553.73 kcal; Białko ogółem: 117.91 g;	Wartości odżywcze: Energia :
Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany	2309.73 kcal; Białko ogółem: 104.89 g;
ogółem: 342.36 g; Witamina C: 103.91	Tłuszcz: 69.81 g; Węglowodany
mg; Wapń: 856.71 mg; Witamina A	ogółem: 339.66 g; Witamina C: 103.91
(ekwiw. retinolu): 3304.39 ug; Błonnik	mg; Wapń: 764.08 mg; Witamina A
pokarmowy: 27.93 g; WW: 34.33 Por;	(ekwiw. retinolu): 3036.79 ug; Błonnik
Potas: 4192.04 mg; Sód: 10366.14 mg;	pokarmowy: 27.81 g; WW: 34.05 Por;
Fosfor: 1850.08 mg; Żelazo: 12.77 mg;	Potas: 4237.64 mg; Sód: 7634.24 mg;
Witamina B12: 5.02 ug; Magnez:	Fosfor: 1723.12 mg; Żelazo: 10.10 mg;
405.37 mg; Witamina D: 2.77 ug;	Witamina B12: 3.36 ug; Magnez:
niskotłuszczowe	386.27 mg; Witamina D: 0.73 ug;

Śniadanie	cukrzyca 5
kawa zbożowa (GLU, MLE)	Śniadanie
chleb (GLU)	chleb (GLU)
masło mix 20g	masło mix 20g
szynka konserwowa	parówki drobiowe (SOJ)
twaróg 50 g (MLE)	ser żółty 36g (MLE)
ketchup -projekt	pomidor 50 g
pomidor 50 g	2. śniadanie
Obiad	chleb (GLU)
zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, JAJ, MLE, SEL)	maślanka naturalna (MLE)
pierś duszona w sosie-dieta projekt (GLU, MLE, SEL)	Obiad
ziemniaki 250	zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, JAJ, MLE, SEL)
marchewka duszona (GLU)	pierś duszona w sosie-dieta projekt (GLU, MLE, SEL)
napój owocowy z jabłek	ziemniaki 250
Kolacja	bukiet z jarzyn z bułką i masłem (GLU)
herbata	napój owocowy b/cukru
chleb (GLU)	Podwieczorek
masło mix 20g	chleb (GLU)
kielbasa szynkowa drobiowa (GLU, SOJ)	schab gotowany
sałata -projekt	Kolacja
Posiłek nocny	herbata b/c
produkt mleczny/owoc	chleb (GLU)
Wartości odżywcze: Energia :	masło mix 20g
2309.73 kcal; Białko ogółem: 104.89 g;	jajko (JAJ)
Tłuszcz: 69.81 g; Węglowodany	kielbasa szynkowa drobiowa (GLU, SOJ)
ogółem: 339.66 g; Witamina C: 103.91	sałata -projekt
mg; Wapń: 764.08 mg; Witamina A	Posiłek nocny
(ekwiw. retinolu): 3036.79 ug; Błonnik	produkt mleczny/owoc
pokarmowy: 27.81 g; WW: 34.05 Por;	
Potas: 4237.64 mg; Sód: 7634.24 mg;	
Fosfor: 1723.12 mg; Żelazo: 10.10 mg;	
Witamina B12: 3.36 ug; Magnez:	
386.27 mg; Witamina D: 0.73 ug;	

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2691.07 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz: 101.88 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; Witamina C: 138.48 mg; Wapń: 925.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1882.31 ug; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; WW: 33.73 Por; Potas: 4257.92 mg; Sód: 10587.82 mg; Fosfor: 1981.08 mg; Żelazo: 14.68 mg; Witamina B12: 4.86 ug; Magnez: 427.92 mg; Witamina D: 3.13 ug; wegetariańska	Wartości odżywcze: Energia : 2763.77 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 102.35 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; Witamina C: 108.49 mg; Wapń: 1334.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1719.54 ug; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; WW: 39.07 Por; Potas: 3050.85 mg; Sód: 7173.33 mg; Fosfor: 1856.07 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina B12: 6.44 ug; Magnez: 308.58 mg; Witamina D: 4.59 ug; 13.08.2025 2b	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc Wartości odżywcze: Energia : 2822.15 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 114.12 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; Witamina C: 102.37 mg; Wapń: 1116.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.83 ug; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; WW: 35.45 Por; Potas: 4438.59 mg; Sód: 10158.25 mg; Fosfor: 2172.57 mg; Żelazo: 15.64 mg; Witamina B12: 20.93 ug; Magnez: 436.77 mg; Witamina D: 11.06 ug; łatwo strawna	szynka łopatkowa Posiłek nocny produkt mleczny/owoc Wartości odżywcze: Energia : 2688.91 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 104.97 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; Witamina C: 100.68 mg; Wapń: 851.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1303.94 ug; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; WW: 33.73 Por; Potas: 4437.92 mg; Sód: 11901.36 mg; Fosfor: 2063.86 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina B12: 8.43 ug; Magnez: 458.77 mg; Witamina D: 1.90 ug; niskotłuszczowe	twaróg z koperkiem (MLE) szynka łopatkowa Posiłek nocny produkt mleczny/owoc Wartości odżywcze: Energia : 2644.41 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 99.95 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; Witamina C: 97.68 mg; Wapń: 821.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2220.44 ug; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; WW: 33.80 Por; Potas: 4509.42 mg; Sód: 11520.41 mg; Fosfor: 2064.98 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina B12: 8.50 ug; Magnez: 449.27 mg; Witamina D: 1.90 ug; cukrzyca 5
Śniadanie kawa zbożowa (GLU, MLE) chleb (GLU) masło mix 20g sałatka jarzynowa -dieta (MLE) ser zółty 36g (MLE) pomidor 50 g Obiad zupa kalafiorowa z makaronem (GLU, JAJ, MLE, SEL) krokiety z kapusta kiszona i pieczarkami-projekt (GLU, JAJ, MLE) napój owocowy z jabłek Kolacja herbata chleb (GLU) masło mix 20g jajko (JAJ) serek homogenizowany naturalny (MLE) sałata -projekt Posiłek nocny produkt mleczny/owoc	podstawowa Śniadanie kawa zbożowa (GLU, MLE) chleb (GLU) masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt (RYB) szynka konserwowa pomidor 50 g Obiad krupnik (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz (JAJ) sos śmietanowy-ziółowy (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bułką i masłem (GLU) napój owocowy z jabłek Kolacja herbata chleb (GLU) masło mix 20g twaróg z porem (MLE) szynka łopatkowa	Śniadanie kawa zbożowa (GLU, MLE) chleb (GLU) masło mix 20g ryba w folii z jarzynami szynka konserwowa pomidor 50 g Obiad krupnik (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz (JAJ) sos śmietanowy-ziółowy (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bułką i masłem (GLU) napój owocowy z jabłek Kolacja herbata chleb (GLU) masło mix 20g twaróg z koperkiem (MLE)	Śniadanie kawa zbożowa (GLU, MLE) chleb (GLU) masło mix 20g ryba w folii z jarzynami szynka konserwowa pomidor 50 g Obiad krupnik (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz (JAJ) sos śmietanowy-ziółowy (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 jarzyna duszona (GLU) napój owocowy z jabłek Kolacja herbata chleb (GLU) masło mix 20g	Śniadanie chleb (GLU) masło mix 20g konserwa rybna 1/2 szt (RYB) szynka konserwowa pomidor 50 g 2. śniadanie chleb (GLU) twaróg na slono (MLE) Obiad krupnik (GLU, SEL) pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz (JAJ) sos śmietanowy-ziółowy (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 fasolka szparagowa z bułką i masłem (GLU) napój owocowy b/cukru

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Podwieczorek

chleb
(GLU)
pasta z jajek 50g
(JAJ)

Kolacja

herbata b/c
chleb
(GLU)
masło mix 20g
twaróg z porem
(MLE)
szynka łopatkowa

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
2760.79 kcal; Białko ogółem: 130.57 g;
Tłuszcz: 115.86 g; Węglowodany
ogółem: 327.90 g; Witamina C: 96.28
mg; Wapń: 741.14 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1224.73 ug; Błonnik
pokarmowy: 31.45 g; WW: 32.71 Por;
Potas: 4074.83 mg; Sód: 12319.56 mg;
Fosfor: 2110.29 mg; Żelazo: 16.77 mg;
Witamina B12: 20.77 ug; Magnez:
424.16 mg; Witamina D: 12.18 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa
(GLU, MLE)
chleb
(GLU)
masło mix 20g
konserwa rybna 1/2 szt
(RYB)
dżem
pomidor 50 g

Obiad

krupnik
(GLU, SEL)
kluski śląskie projekt
(GLU, JAJ)

sos pieczarkowy
(GLU, MLE)
fasolka szparagowa z bułką i masłem
(GLU)
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(GLU)
masło mix 20g
twaróg z porem
(MLE)
ser żółty
(MLE)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
3156.88 kcal; Białko ogółem: 111.28 g;
Tłuszcz: 94.59 g; Węglowodany
ogółem: 494.47 g; Witamina C: 132.18
mg; Wapń: 1700.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1270.88 ug; Błonnik
pokarmowy: 34.43 g; WW: 49.45 Por;
Potas: 4582.08 mg; Sód: 7751.54 mg;
Fosfor: 2322.78 mg; Żelazo: 15.58 mg;
Witamina B12: 21.05 ug; Magnez:
430.07 mg; Witamina D: 11.38 ug;

14.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa
(GLU, MLE)
chleb
(GLU)
masło mix 20g
serek homogenizowany naturalny
(MLE)
szynka konserwowa

Obiad

selerowa z ryżem zabiел.
(GLU, MLE, SEL)

schab duszony-nor -projekt
(GLU, SEL)
ziemniaki 250
ogórek kiszony-obiad
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(GLU)
masło 20g
(MLE)
kiełbasa krakowska
(GLU, SOJ)

sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
2445.41 kcal; Białko ogółem: 106.50 g;
Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodany
ogółem: 338.07 g; Witamina C: 118.48
mg; Wapń: 874.63 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 820.57 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.66 g; WW: 33.87 Por;
Potas: 4543.29 mg; Sód: 9922.24 mg;
Fosfor: 1852.40 mg; Żelazo: 13.01 mg;
Witamina B12: 4.78 ug; Magnez:
390.93 mg; Witamina D: 2.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa
(GLU, MLE)
chleb
(GLU)
masło mix 20g
serek homogenizowany naturalny
(MLE)
szynka konserwowa

Obiad

selerowa z ryżem zabiел.
(GLU, MLE, SEL)

schab duszony-dieta -projekt
(GLU, SEL)
ziemniaki 250
surówka z warzyw mieszanych
(MLE)
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(GLU)
masło 20g
(MLE)
kiełbasa krakowska
(GLU, SOJ)

sałatka wiosennna z pomidorami

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
2558.11 kcal; Białko ogółem: 105.29 g;
Tłuszcz: 97.86 g; Węglowodany
ogółem: 339.03 g; Witamina C: 92.85
mg; Wapń: 844.74 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2206.58 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.05 g; WW: 34.11 Por;
Potas: 4441.38 mg; Sód: 8920.16 mg;
Fosfor: 1846.62 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Witamina B12: 4.84 ug; Magnez:
378.69 mg; Witamina D: 2.26 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa
(GLU, MLE)
chleb
(GLU)
masło mix 20g
serek homogenizowany naturalny
(MLE)
szynka konserwowa

Obiad

selerowa z ryżem zabiел.
(GLU, MLE, SEL)

schab duszony-dieta -projekt
(GLU, SEL)
ziemniaki 250
surówka z warzyw mieszanych drobno
starta
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(GLU)
masło 20g
(MLE)
kiełbasa krakowska
(GLU, SOJ)

sałatka wiosennna z pomidorami

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
2533.31 kcal; Białko ogółem: 105.65 g;
Tłuszcz: 94.66 g; Węglowodany
ogółem: 339.55 g; Witamina C: 93.05
mg; Wapń: 858.94 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2179.78 ug; Błonnik
pokarmowy: 29.05 g; WW: 34.15 Por;
Potas: 4458.18 mg; Sód: 8925.36 mg;
Fosfor: 1856.82 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Witamina B12: 4.88 ug; Magnez:
380.09 mg; Witamina D: 2.24 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb
(GLU)
masło mix 20g
serek homogenizowany naturalny
(MLE)
szynka konserwowa

2. śniadanie

chleb
(GLU)
kiełbasa szynkowa 36g
(GLU, SOJ)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)				
Obiad selerowa z ryżem zabel. (<i>GLU, MLE, SEL</i>) schab duszony-dieta -projekt (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 surówka z warzyw mieszanych (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru	chleb (<i>GLU</i>) masło mix 20g serek homogenizowany naturalny (<i>MLE</i>) miód	kasza jęczmienna na mleku (<i>GLU, MLE</i>) chleb (<i>GLU</i>) masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g	kasza jęczmienna na mleku (<i>GLU, MLE</i>) chleb (<i>GLU</i>) masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g	chleb (<i>GLU</i>) masło mix 20g marmolada do zupy szynka łopatkowa 36g
Podwieczorek chleb (<i>GLU</i>) serek homogenizowany naturalny (<i>MLE</i>)	Obiad zupa szpinakowa z ryżem (<i>GLU, MLE, SEL</i>) sznycelki z jajek (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 ogórek kiszony-obiad napój owocowy z jabłek	Obiad zupa warszawska z makaronem (<i>GLU, JAJ</i>) ryba smazona -projekt (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 surówka z kiszonej kapusty napój owocowy z jabłek	Obiad zupa jarzynowa z makaronem (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) ryba po grecku-projekt (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek	Obiad zupa jarzynowa z makaronem (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) ryba po grecku-projekt (<i>GLU</i>) ziemniaki 250 napój owocowy z jabłek
Kolacja herbata b/c chleb (<i>GLU</i>) masło 20g (<i>MLE</i>) kielbasa krakowska (<i>GLU, SOJ</i>)	Kolacja herbata chleb (<i>GLU</i>) masło 20g (<i>MLE</i>) ser topiony (<i>MLE</i>) powidło do zupy sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym	Kolacja herbata chleb (<i>GLU</i>) masło 20g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa (<i>GLU, SOJ</i>) ser żółty 36g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g	Kolacja herbata chleb (<i>GLU</i>) masło 20g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa (<i>GLU, SOJ</i>) ser do chleba (<i>MLE</i>) sałata -projekt	Kolacja herbata chleb (<i>GLU</i>) masło 20g (<i>MLE</i>) kielbasa szynkowa drobiowa (<i>GLU, SOJ</i>) ser do chleba (<i>MLE</i>) sałata -projekt
Posiłek nocny produkt mleczny/owoc	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc	Posiłek nocny produkt mleczny/owoc
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2466.86 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 86.77 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; Witamina C: 118.41 mg; Wapń: 511.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2114.00 ug; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; WW: 34.08 Por; Potas: 4487.11 mg; Sód: 9575.33 mg; Fosfor: 1788.81 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina B12: 3.87 ug; Magnez: 382.08 mg; Witamina D: 2.28 ug;	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2921.72 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 112.81 g; Węglowodany ogółem: 410.00 g; Witamina C: 133.01 mg; Wapń: 1309.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1661.60 ug; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; WW: 41.11 Por; Potas: 3874.80 mg; Sód: 9542.52 mg; Fosfor: 2124.83 mg; Żelazo: 15.43 mg; Witamina B12: 5.99 ug; Magnez: 377.19 mg; Witamina D: 3.22 ug;	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2808.98 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 94.90 g; Węglowodany ogółem: 404.91 g; Witamina C: 93.18 mg; Wapń: 1154.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1123.64 ug; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; WW: 40.50 Por; Potas: 4464.62 mg; Sód: 5068.61 mg; Fosfor: 2174.04 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina B12: 8.81 ug; Magnez: 454.11 mg; Witamina D: 1.24 ug;	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2736.03 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; Witamina C: 78.12 mg; Wapń: 825.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1397.08 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; WW: 38.25 Por; Potas: 3433.19 mg; Sód: 5970.00 mg; Fosfor: 1459.54 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina B12: 3.31 ug; Magnez: 324.11 mg; Witamina D: 0.87 ug;	<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2736.03 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; Witamina C: 78.12 mg; Wapń: 825.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1397.08 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; WW: 38.25 Por; Potas: 3433.19 mg; Sód: 5970.00 mg; Fosfor: 1459.54 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina B12: 3.31 ug; Magnez: 324.11 mg; Witamina D: 0.87 ug;
wegetariańska	15.08.2025	łatwo strawna	niskotłuszczowe	
Śniadanie kawa zbożowa (<i>GLU, MLE</i>)	2b	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	podstawowa		kasza jęczmienna na mleku (<i>GLU, MLE</i>)	chleb (<i>GLU</i>) masło mix 20g
	Śniadanie			

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

ser topiony
(MLE)
szynka łopatkowa 36g

2. śniadanie

chleb
(GLU)
pasztet
(GLU, GOR)

Obiad

zupa jarzynowa z makaronem
(GLU, JAJ, MLE, SEL)
ryba po grecku-projekt
(GLU)
ziemniaki 250
napój owocowy b/cukru

Podwieczorek

chleb
(GLU)
ser żółty 36g
(MLE)

Kolacja

herbata b/c
chleb
(GLU)
masło 20g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa
(GLU, SOJ)
ser do chleba
(MLE)
sałata -projekt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
2932.66 kcal; Białko ogółem: 111.29 g;
Tłuszcz: 143.28 g; Węglowodany
ogółem: 326.42 g; Witamina C: 69.91
mg; Wapń: 1019.73 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2677.80 ug; Błonnik
pokarmowy: 27.80 g; WW: 32.44 Por;
Potas: 2999.81 mg; Sód: 7496.41 mg;
Fosfor: 1936.26 mg; Żelazo: 11.93 mg;
Witamina B12: 7.88 ug; Magnez:
310.45 mg; Witamina D: 1.37 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kasza jęczmienna na mleku
(GLU, MLE)
chleb
(GLU)
masło mix 20g
marmolada do zupy
ser ziarnisty

Obiad

zupa warszawska z makaronem
(GLU, JAJ)
ryba smazona -projekt
(GLU, JAJ)
ziemniaki 250
surówka z kiszzonej kapusty
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(GLU)
masło 20g
(MLE)
ser żółty
(MLE)
nutella
sałata -projekt

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
3124.58 kcal; Białko ogółem: 126.27 g;
Tłuszcz: 111.75 g; Węglowodany
ogółem: 437.59 g; Witamina C: 88.08
mg; Wapń: 1446.45 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1201.54 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.88 g; WW: 43.72 Por;
Potas: 4399.22 mg; Sód: 4945.11 mg;
Fosfor: 2359.84 mg; Żelazo: 12.72 mg;
Witamina B12: 9.92 ug; Magnez:
502.51 mg; Witamina D: 1.17 ug;

16.08.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa
(GLU, MLE)
chleb
(GLU)
masło mix 20g
ser topiony
(MLE)
szynka konserwowa
pomidor 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z indyka podstawa projekt
(GLU)
ryż
surówka z selera
(MLE)
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(GLU)
masło 20g
(MLE)
pieczeń rzymska
twarog z koperkiem
(MLE)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
2814.62 kcal; Białko ogółem: 111.96 g;
Tłuszcz: 110.83 g; Węglowodany
ogółem: 367.53 g; Witamina C: 74.90
mg; Wapń: 1152.98 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1245.16 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.59 g; WW: 36.86 Por;
Potas: 3954.24 mg; Sód: 8661.31 mg;
Fosfor: 2234.73 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Witamina B12: 4.76 ug; Magnez:
377.73 mg; Witamina D: 1.36 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa
(GLU, MLE)
chleb
(GLU)
masło mix 20g
ser ziarnisty
szynka konserwowa
pomidor 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z indyka dieta projekt
(GLU)
ryż
surówka z selera
(MLE)
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(GLU)
masło 20g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa
(GLU, SOJ)
twarog z koperkiem
(MLE)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia :
2566.12 kcal; Białko ogółem: 116.91 g;
Tłuszcz: 80.53 g; Węglowodany
ogółem: 371.82 g; Witamina C: 74.90
mg; Wapń: 906.58 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1087.96 ug; Błonnik
pokarmowy: 28.23 g; WW: 37.27 Por;
Potas: 4098.64 mg; Sód: 8776.11 mg;
Fosfor: 1909.93 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Witamina B12: 4.61 ug; Magnez:
382.13 mg; Witamina D: 0.94 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa
(GLU, MLE)
chleb
(GLU)
masło mix 20g
ser ziarnisty
szynka konserwowa
pomidor 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami
(GLU, MLE, SEL)
gulasz z indyka dieta projekt
(GLU)
ryż
surówka z selera drobno starta
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(GLU)
masło 20g
(MLE)
kiełbasa szynkowa drobiowa
(GLU, SOJ)
twarog z koperkiem
(MLE)

Posiłek nocny

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia : 2541.32 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 77.33 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; Witamina C: 75.10 mg; Wapń: 919.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1061.16 ug; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; WW: 37.31 Por; Potas: 4115.44 mg; Sód: 7615.81 mg; Fosfor: 1919.89 mg; Żelazo: 10.77 mg; Witamina B12: 4.65 ug; Magnez: 374.83 mg; Witamina D: 0.92 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb
(*GLU*)
masło mix 20g
ser ziarnisty
szynka konserwowa
pomidor 50 g

2. śniadanie

chleb
(*GLU*)
jajko
(*JAJ*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami
(*GLU, MLE, SEL*)
gulasz z indyka dieta projekt
(*GLU*)
ryż
surówka z selera
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru

Podwieczorek

chleb
(*GLU*)
pierś z kurczaka 30g

Kolacja

herbata b/c
chleb
(*GLU*)

masło 20g
(*MLE*)
kielbasa szynkowa drobiowa
(*GLU, SOJ*)
twarog z koperkiem
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia : 2557.82 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 79.09 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; Witamina C: 72.96 mg; Wapń: 472.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1376.53 ug; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; WW: 36.27 Por; Potas: 4012.67 mg; Sód: 8957.33 mg; Fosfor: 1905.56 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 384.17 mg; Witamina D: 1.71 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa
(*GLU, MLE*)
chleb
(*GLU*)
masło mix 20g
ser ziarnisty
jajko
(*JAJ*)
pomidor 50 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami
(*GLU, MLE, SEL*)
pierogi z truskawkami -projekt
budyń
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek

Kolacja

herbata
chleb
(*GLU*)

masło 20g
(*MLE*)
konserwa rybna 1/2 szt
(*RYB*)
twarog z koperkiem
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc

Wartości odżywcze: Energia : 3222.89 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 125.75 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; Witamina C: 144.38 mg; Wapń: 1450.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1465.09 ug; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; WW: 43.65 Por; Potas: 3765.49 mg; Sód: 5399.86 mg; Fosfor: 2068.57 mg; Żelazo: 15.31 mg; Witamina B12: 21.69 ug; Magnez: 350.14 mg; Witamina D: 11.78 ug;