

poniedziałek 25 sierpnia 2025

kcal	Energia	2143,2	Energia	2058,8	Energia	2133,9	Energia	2438,9	Energia	2244,9
g	Białko	110,34	Białko	108,59	Białko	129,71	Białko	135,03	Białko	113,03
g	Tłuszcz	65,684	Tłuszcz	64,799	Tłuszcz	69,281	Tłuszcz	85,778	Tłuszcz	75,778
g	Kwasy Nasycone	24,393	Kwasy Nasycone	24,283	Kwasy Nasycone	13,973	Kwasy Nasycone	22,278	Kwasy Nasycone	22,278
g	Węglowodany ogółem	274,72	Węglowodany ogółem	257,84	Węglowodany ogółem	247,48	Węglowodany ogółem	272,36	Węglowodany ogółem	268,36
g	W tym cukry	17,509	W tym cukry	15,974	W tym cukry	28,983	W tym cukry	16,523	W tym cukry	12,523
g	Błonnik pokarmowy	32,235	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	26,511	Błonnik pokarmowy	38,776	Błonnik pokarmowy	38,776
mg	Sód	1757,4	Sód	1534,9	Sód	1754,7	Sód	2604,4	Sód	2464,4

(1) produkt zawiera wszystkie składniki, (2) produkt może zawierać wszystkie składniki, (3) produkt przygotowany z: (g) - gruszkami, (5) - śliwkami, (w) - winogronami, (p) - pigułkami, (gr) - gruszkami. W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

wtorek 26 sierpnia 2025

kcal	Energia	2253,7	Energia	2397,7	Energia	2395,3	Energia	2473,2	Energia	2341,3
g	Białko	120,87	Białko	121,71	Białko	121,63	Białko	128,32	Białko	123,22
g	Tłuszcz	81,978	Tłuszcz	82,038	Tłuszcz	81,638	Tłuszcz	95,493	Tłuszcz	89,248
g	Kwasy Nasycone	37,863	Kwasy Nasycone	37,837	Kwasy Nasycone	27,837	Kwasy Nasycone	45,961	Kwasy Nasycone	42,091
g	Węglowodany ogółem	259,76	Węglowodany ogółem	297,54	Węglowodany ogółem	297,48	Węglowodany ogółem	266,72	Węglowodany ogółem	256,57
g	W tym cukry	26,85	W tym cukry	44,236	W tym cukry	44,236	W tym cukry	36,901	W tym cukry	35,49
g	Błonnik pokarmowy	30,619	Błonnik pokarmowy	28,414	Błonnik pokarmowy	28,414	Błonnik pokarmowy	45,559	Błonnik pokarmowy	38,409
mg	Sód	1768,5	Sód	1722,3	Sód	1744,7	Sód	2199,8	Sód	2189,2

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 27 sierpnia 2025									
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIA DANIE	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	
OBIA D		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli (z białek jaj) *jaja/*ryby/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Ogórek małosolny	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal		Energia	2185,5	Energia	2160,6	Energia	2119,1	Energia	2390	Energia	2251,9
g		Białko	123,26	Białko	120,81	Białko	129,77	Białko	141,16	Białko	129,88
g		Tłuszcz	81,37	Tłuszcz	85,048	Tłuszcz	76,779	Tłuszcz	87,258	Tłuszcz	81,978
g		Kwasy Nasycone	24,256	Kwasy Nasycone	26,926	Kwasy Nasycone	15,211	Kwasy Nasycone	28,579	Kwasy Nasycone	26,129
g		Węglowodany ogółem	243,3	Węglowodany ogółem	231,45	Węglowodany ogółem	230,11	Węglowodany ogółem	255,23	Węglowodany ogółem	244,85
g		W tym cukry	20,879	W tym cukry	20,396	W tym cukry	19,064	W tym cukry	25,024	W tym cukry	16,644
g		Błonnik pokarmowy	25,517	Błonnik pokarmowy	21,115	Błonnik pokarmowy	21,582	Błonnik pokarmowy	37,398	Błonnik pokarmowy	36,298
mg		Sód	2809,3	Sód	2729,4	Sód	2308,6	Sód	3198,3	Sód	3455,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 28 sierpnia 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBİAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek								Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g		
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 30 sierpnia 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II							Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g
II OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
	Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g		
III KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 100g	100g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g
		Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	Margaryna 10g	10g			Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2160,47	Energia	1914,82	Energia	1912,42	Energia	2114,12	Energia	2070
g	Białko	114,961	Białko	112,231	Białko	112,151	Białko	159,506	Białko	133,72
g	Tłuszcz	82,4285	Tłuszcz	50,8885	Tłuszcz	50,4885	Tłuszcz	75,6585	Tłuszcz	80,288
g	Kwasy Nasycone	18,578	Kwasy Nasycone	17,558	Kwasy Nasycone	7,558	Kwasy Nasycone	17,223	Kwasy Nasycone	18,153
g	Węglowodany ogółem	284,986	Węglowodany ogółem	255,046	Węglowodany ogółem	254,986	Węglowodany ogółem	231,617	Węglowodany ogółem	235,07
g	W tym cukry	26,2345	W tym cukry	28,9345	W tym cukry	28,9345	W tym cukry	27,2595	W tym cukry	19,639
g	Blonnik pokarmowy	29,843	Blonnik pokarmowy	25,753	Blonnik pokarmowy	25,753	Blonnik pokarmowy	36,808	Blonnik pokarmowy	34,588
mg	Sód	1283,15	Sód	1148,77	Sód	1171,17	Sód	1689	Sód	1536,3

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 31 sierpnia 2025

kcal	Energia	2151,4	Energia	2082,1	Energia	2079,7	Energia	2213,9	Energia	2024,4
g	Białko	103,29	Białko	103,19	Białko	103,11	Białko	109,76	Białko	102,45
g	Tłuszcz	77,982	Tłuszcz	78,432	Tłuszcz	78,032	Tłuszcz	83,121	Tłuszcz	82,386
g	Kwasy Nasycone	25,533	Kwasy Nasycone	27,883	Kwasy Nasycone	17,883	Kwasy Nasycone	25,352	Kwasy Nasycone	22,192
g	Węglowodany ogółem	259,95	Węglowodany ogółem	243,35	Węglowodany ogółem	243,29	Węglowodany ogółem	249,41	Węglowodany ogółem	213,73
g	W tym cukry	22,591	W tym cukry	38,701	W tym cukry	38,701	W tym cukry	12,726	W tym cukry	11,516
g	Błonnik pokarmowy	31,016	Błonnik pokarmowy	26,441	Błonnik pokarmowy	26,441	Błonnik pokarmowy	36,921	Błonnik pokarmowy	31,601
mg	Sód	2274,8	Sód	2153,6	Sód	2176	Sód	2666,2	Sód	2345,8