

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-08 poniedziałek	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata granul 300 bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 2szt (JAJ,) bę.pomidor 50g.	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.orzech włoski 15g	bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.makaron pełnoziarnisty 200g bę.brokul 100g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.sałata ziel dodatek 50g	
		Waga porcji [g]: 651,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 585,00	
	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g

JGL-MARK Sp. z o.o.
 43-000 Wodzisław Śląski, ul. Katowicka 113
 NIP 5552517171, REGON 14163372
 Kłuczyńska Małgorzata

(6)

Stroich

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-09 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 25g (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.szynka drobiowa 75g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 40g (MLE,) bę.papryka świeża 40g	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.grysikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z marchwi 120g (MLE,) bę.sałata z jogurtem 80g (MLE,) bę.soczek 1szt	bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.sałatka z pomidora 150g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek 100g (MLE,) bę.rzodkiewka 40g	
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 590,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 680,30 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Węglowodany ogółem [g] 77,70 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 784,00 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 143,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 334,00 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 41,50 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,90	Energia kcal [kcal] 567,60 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2 582,70 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 379,30 W tym cukry [g] 51,90 Sól [g] 13,70
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 134,71 Białko ogółem [g] 7,52 Tłuszcz [g] 5,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,23 Węglowodany ogółem [g] 15,39 W tym cukry [g] 2,63 Sól [g] 0,65	Energia kcal [kcal] 77,43 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 1,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 14,04 W tym cukry [g] 7,89 Sól [g] 0,11	Energia kcal [kcal] 87,11 Białko ogółem [g] 3,02 Tłuszcz [g] 1,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,33 Węglowodany ogółem [g] 15,93 W tym cukry [g] 1,17 Sól [g] 0,49	Energia kcal [kcal] 119,29 Białko ogółem [g] 6,04 Tłuszcz [g] 4,86 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,46 Węglowodany ogółem [g] 14,82 W tym cukry [g] 0,64 Sól [g] 1,39	Energia kcal [kcal] 96,20 Białko ogółem [g] 4,64 Tłuszcz [g] 3,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 13,12 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,31	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Stroich

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-10 środa	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.masło 15 (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.pomidor100g bę.bułka grahamka 65g (GLU,)	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 25g (GLU,)	bę.pomidorowa z zacierką 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.gulasz wieprzowy 150g (GLU, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczewo chrupkie 4szt bę.polędwica drobiowa 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 70g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 570,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100g	Energia kcal [kcal] 619,50 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 29,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 76,30 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 255,70 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,60	Energia kcal [kcal] 968,50 Białko ogółem [g] 31,30 Tłuszcz [g] 45,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 10,80 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 170,60 Białko ogółem [g] 9,80 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 7,00 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 560,40 Białko ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 81,00 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 574,70 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 112,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Węglowodany ogółem [g] 328,00 W tym cukry [g] 24,60 Sól [g] 12,10

Kuchnia
Kuchnia CATERMED
(6)

Stroick

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-12 piątek	Dieta mamy	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. serek kanapkowy 100g (MLE, bę. ogórek zielony 100g bę. zupa mleczna z ryżem (MLE,	bę. chleb pszenny 50g (GLU, bę. szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. rzodkiew biała 50g	bę. selerowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. ryba tilapia gotowana 150g (GLU, RYB, GOR, bę. sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę. ziemniaki 200g bę. surówka z kiszzonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. jogurt naturalny 150g (MLE, bę. płatki owsiane 15g (GLU, bę. rodzynki 15g bę. banan 1/2	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. jajko 1szt 50g (JAJ, bę. jajko 1szt 50g (JAJ, bę. sałata zielona 30g	
		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 482,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 82,20 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 247,20 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 30,50 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 872,10 Białko ogółem [g] 59,60 Tłuszcz [g] 20,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 127,50 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 9,90	Energia kcal [kcal] 247,70 Białko ogółem [g] 8,70 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 47,40 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 524,40 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2 508,40 Białko ogółem [g] 134,70 Tłuszcz [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 361,00 W tym cukry [g] 45,50 Sól [g] 17,80
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 88,14 Białko ogółem [g] 4,24 Tłuszcz [g] 3,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,81 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 1,53 Sól [g] 0,27	Energia kcal [kcal] 164,80 Białko ogółem [g] 9,47 Tłuszcz [g] 5,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47 Węglowodany ogółem [g] 20,33 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 75,83 Białko ogółem [g] 5,18 Tłuszcz [g] 1,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,34 Węglowodany ogółem [g] 11,09 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,86	Energia kcal [kcal] 825,67 Białko ogółem [g] 29,00 Tłuszcz [g] 13,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,33 Węglowodany ogółem [g] 158,00 W tym cukry [g] 61,67 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 108,80 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 3,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,23 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,83			

2021-02-09 10:39:09
 NIP 553200111
 Kuchnia Ucieleści

16)

Stroich

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-13 sobota	Dieta mamy	Składniki	bę.kasza manna na gęsto z rodzynekami 300ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.pieczewo chrupkie 4szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml		
			bę.bulka grahamka 65g (GLU,)	bę.potrawka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,)	bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.chleb pszenny 70g (GLU,)		
			bę.weka 50g (GLU,)	bę.ziemniaki 200g	bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,)	bę.chleb graham 100g (GLU,)		
		bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.surówka z marchewki 100g	bę.ogórek zielony 50g	bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)			
		bę.ser topiony 75g (MLE,)	bę.bukiet jarzyn 100g		bę.poledwica drobiowa 75g			
		bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,)	bę.kompot 200 ml		bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)			
		bę.papryka świeża 100g						
		Waga porcji [g]: 565,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 695,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 769,70 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 31,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 95,60 W tym cukry [g] 14,20 Sól [g] 3,90	Energia kcal [kcal] 276,20 Białko ogółem [g] 10,30 Tłuszcz [g] 6,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 45,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 712,10 Białko ogółem [g] 31,90 Tłuszcz [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 126,50 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 4,70	Energia kcal [kcal] 134,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 8,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 5,90 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 729,20 Białko ogółem [g] 42,30 Tłuszcz [g] 26,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 87,80 W tym cukry [g] 4,60 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 2 621,60 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 89,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Węglowodany ogółem [g] 361,20 W tym cukry [g] 43,50 Sól [g] 16,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 136,23 Białko ogółem [g] 6,09 Tłuszcz [g] 5,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,51 Sól [g] 0,69	Energia kcal [kcal] 92,07 Białko ogółem [g] 3,43 Tłuszcz [g] 2,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 15,13 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 59,34 Białko ogółem [g] 2,66 Tłuszcz [g] 1,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 10,54 W tym cukry [g] 1,14 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 96,00 Białko ogółem [g] 7,57 Tłuszcz [g] 5,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,64 Węglowodany ogółem [g] 4,21 W tym cukry [g] 0,36 Sól [g] 0,86	Energia kcal [kcal] 104,92 Białko ogółem [g] 6,09 Tłuszcz [g] 3,86 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,97 Węglowodany ogółem [g] 12,63 W tym cukry [g] 0,66 Sól [g] 0,72		

Stroich

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2021-02-14 niedziela	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 70g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.jabłko 1/2 szt	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.szpinak na gesto 100g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 30g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 700,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 556,00 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 738,90 Białko ogółem [g] 49,20 Tłuszcz [g] 20,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 715,40 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 20,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 100,70 W tym cukry [g] 4,80 Sól [g] 4,10	Energia kcal [kcal] 2 461,20 Białko ogółem [g] 140,50 Tłuszcz [g] 64,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50 Węglowodany ogółem [g] 357,80 W tym cukry [g] 72,00 Sól [g] 13,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 112,32 Białko ogółem [g] 7,03 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,58 W tym cukry [g] 2,77 Sól [g] 0,71	Energia kcal [kcal] 196,11 Białko ogółem [g] 8,42 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 34,21 W tym cukry [g] 11,26 Sól [g] 0,21	Energia kcal [kcal] 72,44 Białko ogółem [g] 4,82 Tłuszcz [g] 1,99 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,46 Węglowodany ogółem [g] 9,83 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 105,84 Białko ogółem [g] 3,12 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 18,88 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 102,20 Białko ogółem [g] 5,81 Tłuszcz [g] 2,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 14,39 W tym cukry [g] 0,69 Sól [g] 0,59	

Stroich