

## Jadłospisy

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
sobota	Otłoczek Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 568,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Sód [mg]</b> 1 774,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,7 <b>WW [Por]</b> 35,2 <b>Potas [mg]</b> 3 646,5 <b>Wapń [mg]</b> 1 275 <b>Fosfor [mg]</b> 1 655,2 <b>Żelazo [mg]</b> 9,5 <b>Magnez [mg]</b> 343,5
	Otłoczek Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ketchup 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 461 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Sód [mg]</b> 2 467,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2 <b>WW [Por]</b> 33,7 <b>Potas [mg]</b> 2 995 <b>Wapń [mg]</b> 1 226,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 662 <b>Żelazo [mg]</b> 9,1 <b>Magnez [mg]</b> 283,3
	Otłoczek Cukrzycowa	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml	Śliwki 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 350 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy b/mąki 100 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 057,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 40,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Sód [mg]</b> 1 618,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,3 <b>WW [Por]</b> 27,2 <b>Potas [mg]</b> 3 298,6 <b>Wapń [mg]</b> 613,2 <b>Fosfor [mg]</b> 1 281,6 <b>Żelazo [mg]</b> 8,8 <b>Magnez [mg]</b> 290,9

## Jadłospisy

sobota	Otwóck Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Herbata b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 668,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,3 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Sód</b> [mg] 1 747,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77 <b>WW</b> [Por] 34,5 <b>Potas</b> [mg] 3 284,1 <b>Wapń</b> [mg] 1 301 <b>Fosfor</b> [mg] 1 484,9 <b>Żelazo</b> [mg] 8,7 <b>Magnez</b> [mg] 256
	Otwóck Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 570,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 20,5 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 1 674,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,8 <b>WW</b> [Por] 32,1 <b>Potas</b> [mg] 3 730,7 <b>Wapń</b> [mg] 603,8 <b>Fosfor</b> [mg] 1 254,9 <b>Żelazo</b> [mg] 12,7 <b>Magnez</b> [mg] 311,9
	Otwóck Lekkostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 488,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,3 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 19,3 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 1 677,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,2 <b>WW</b> [Por] 34 <b>Potas</b> [mg] 4 293,8 <b>Wapń</b> [mg] 592,5 <b>Fosfor</b> [mg] 1 323,4 <b>Żelazo</b> [mg] 13,4 <b>Magnez</b> [mg] 341,9

## Jadłospisy

niedziela	Otrock Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 411,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,2 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sód [mg]</b> 1 675,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,3 <b>WW [Por]</b> 30 <b>Potas [mg]</b> 3 413,8 <b>Wapń [mg]</b> 272,2 <b>Fosfor [mg]</b> 907,4 <b>Żelazo [mg]</b> 10,2 <b>Magnez [mg]</b> 201,9
	Otrock Wegetariańska	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus 0,5 szt ( <b>SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml	Rosół jarski z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet sojowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 623,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Sód [mg]</b> 1 668,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,4 <b>WW [Por]</b> 33,2 <b>Potas [mg]</b> 2 996,8 <b>Wapń [mg]</b> 775,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 198,2 <b>Żelazo [mg]</b> 11,3 <b>Magnez [mg]</b> 275,8
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Herbata b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta z soczewicy 50 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 507,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Sód [mg]</b> 1 992,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,2 <b>WW [Por]</b> 31 <b>Potas [mg]</b> 4 270,9 <b>Wapń [mg]</b> 1 345,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 706,6 <b>Żelazo [mg]</b> 9,8 <b>Magnez [mg]</b> 364

## Jadłospisy

poniedziałek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Herbata b/c 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem b/ml 350 ml Udko pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta z soczewicy 100 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 294,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Sód [mg]</b> 1 602,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>WW [Por]</b> 31,5 <b>Potas [mg]</b> 3 650,6 <b>Wapń [mg]</b> 1 293,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 658,8 <b>Żelazo [mg]</b> 9,9 <b>Magnez [mg]</b> 316,5
	Otwork Cukrzycowa	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 350 ml Udko pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta z soczewicy 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 085,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Sód [mg]</b> 1 863,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,2 <b>WW [Por]</b> 25,1 <b>Potas [mg]</b> 3 414,7 <b>Wapń [mg]</b> 646,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 042,8 <b>Żelazo [mg]</b> 7,9 <b>Magnez [mg]</b> 240,4
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Dżem szt - 25g 2 szt		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g ( <b>GLU</b> ) ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta z soczewicy 50 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Sałata masłowa 10 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 310,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Sód [mg]</b> 1 907,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,7 <b>WW [Por]</b> 34,4 <b>Potas [mg]</b> 4 249,4 <b>Wapń [mg]</b> 1 401,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 609,3 <b>Żelazo [mg]</b> 9,8 <b>Magnez [mg]</b> 359