

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-10-03 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-09-24 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml 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) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 649,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 87,6 WW [Por] 34,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Dyńa duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 613,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 93,7 WW [Por] 35,9
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ)	Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 737,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 88,6 WW [Por] 35,2

2024-09-25 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, 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) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Salceson bawarski 50 g (SOJ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 739,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 712,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 93,3 WW [Por] 34,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, 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 2 szt (MLE) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 350 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 490 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 97,7 WW [Por] 36,5
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, 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) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Śliwki 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 777,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 1 790,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 107,6 WW [Por] 36,8

2024-09-26 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE) Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ogórek małosolny 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/c 250 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Kiełbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 609,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 77,1 WW [Por] 33,1
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE) Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Herbata b/c 250 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 755,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 045,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 70,5 WW [Por] 34,1
	Otwóck Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Gruszka 150 g	Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE) Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Ogórek małosolny 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Herbata b/c 250 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 964,9 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 356 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 2 431,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 92,7 WW [Por] 35,6

2024-09-27 piątek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JA, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 923,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 2 753,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 71,4 WW [Por] 35,7
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 786,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 201,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 81,2 WW [Por] 37,5
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU)	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,9 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 10,8 Sód [mg] 2 792,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 87 WW [Por] 36,3

2024-09-28 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 WW [Por] 32,3
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Filet drobiowy pieczony z ziołami 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 839,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 73,7 WW [Por] 31,4
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Filet drobiowy pieczony z ziołami 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,5 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sól [g] 10,1 Sód [mg] 2 908,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 WW [Por] 31,3

2024-09-29 niedziela	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 921,7 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 284 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 70,3 WW [Por] 34,5
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Schab pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 725,3 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 465,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 70,6 WW [Por] 35,3
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Gruszka 150 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Schab pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU)	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 980,8 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 799,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 88,6 WW [Por] 36,7
2024-09-30 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, 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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szyńka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 588,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 449,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 79,2 WW [Por] 33,2

2024-09-30 poniedziałek	Otwork Lekostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 515,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 77,4 WW [Por] 34,1
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,2 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 563,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 95 WW [Por] 35,2
2024-10-01 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 350 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 872,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 90,3 WW [Por] 34,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-10-03 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-10-01 wtorek	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 350 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ketchup 20 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 016 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 79,2 WW [Por] 33,8
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 350 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,4 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 2 889,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 92 WW [Por] 35,4
2024-10-02 środa	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, 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) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 g (GOR)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,6 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 583,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 91,9 WW [Por] 36,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-24 do dnia 2024-10-03 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-10-02 środa	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 (SOJ, MLE, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 818,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 98 WW [Por] 37,8
	Otwóck Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 (SOJ, MLE, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE)	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy b/mąki 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 g (GOR)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 650,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 104 WW [Por] 36
2024-10-03 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatk 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) Pasztec drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udka pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR)		Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 044,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 506,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 128 WW [Por] 39,4

2024-10-03 czwartek	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 777,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 125,8 WW [Por] 38,7
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 201,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 417,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 2 620 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 143,8 WW [Por] 41,8