

MARZEC 2018	CZ 01.03	PT 02.03	PN 05.03	WT 06.03	ŚR 07.03	CZ 08.03	PT 09.03	PN 12.03	WT 13.03	ŚR 14.03
I ŚNIADANIE	Lane kluski na mleku (200 g)	Makaron z mlekiem (200 g)	Płatki na mleku (200 g)	Musli na mleku (200 g)	Lane kluski na mleku (200 g)	Owsianka z jabłkiem (200 g)	Makaron z mlekiem (200 g)	Płatki kukurydziane na mleku (200 g)	Kasza manna z brzo-skwiniami (200 g)	Owsianka z rodnynkami (200 g)
Wartość energetyczna [kcal]	142,20	232,00	284,00	142,20	142,20	284,00	232,00	189,9	294,30	142,20
Białko [g]	7,65	9,80	10,00	6,48	7,65	10,00	9,80	8,01	13,14	7,65
Tłuszcz [g]	3,96	6,80	7,60	3,51	3,96	7,60	6,80	4,32	6,03	3,96
Węglowodany [g]	19,26	33,40	47,70	22,86	19,26	47,70	33,40	31,41	47,79	19,26
Błonnik [g]	0,36	0,90	4,20	1,80	0,36	4,20	0,90	1,8	1,17	0,36
Wapń [mg]	219,60	242,00	261,00	172,80	219,60	261,00	242,00	217,8	332,10	219,60
Żelazo [mg]	0,36	0,50	1,70	0,81	0,36	1,70	0,50	0,36	0,72	0,36
Witamina C [mg]	0,90	2,00	2,20	1,04	0,90	2,20	2,00	0,9	1,35	0,90
Sód [mg]	83,70	88,00	288,00	83,70	83,70	288,00	88,00	396	123,30	83,70
Sól [mg]	209,25	220,00	720,00	209,25	209,25	720,00	220,00	990	308,25	209,25
Alergeny	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten

II ŚNIADANIE	Kanapka z żółtym serem i pomidorem, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z jajkiem i szczypiorkiem, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z szynką i ogórkiem konserwowym Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z twarogiem i szczypiorkiem, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem, Herbata owocowa (200 ml)	Parówki z pieczywem, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z twarogową pastą ogórkową, Herbata owocowa (200 ml)	Tosty z serem, pomidor, Herbata (200 ml)	Kanapka z pastą z tuńczyka, papryki i groszku, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z twarogiem pomidorowym, Herbata owocowa (200 ml)
Wartość energetyczna [kcal]	178,00	190,80	177,3	190,8	210,00	216,00	177	253,00	158	154,00
Białko [g]	7,56	10,98	6,57	10,98	9,70	5,10	4,2	12,10	6,4	6,80
Tłuszcz [g]	8,37	7,20	6,03	7,2	10,10	14,30	11	8,80	5	5,60
Węglowodany [g]	19,98	22,59	27,09	22,59	22,00	18,00	17,7	32,40	21,3	20,60
Błonnik [g]	1,80	2,61	3,06	2,25	1,90	1,00	2,3	1,40	1,9	1,60
Wapń [mg]	154,80	49,50	32,4	73,8	117,00	19,00	29	245,00	27	47,00
Żelazo [mg]	0,90	1,17	1,26	0,99	1,60	0,80	1,1	0,90	0,7	0,40
Witamina C [mg]	3,15	13,55	13,46	3,74	2,70	1,00	1,9	2,10	3,5	0,60
Sód [mg]	292,50	144,00	267,3	387,9	287,00	440,00	406	507,00	238	205,00
Sól [mg]	731,25	360,00	668,25	969,75	717,50	1100,00	360	1267,50	870,75	682,50
Alergeny	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, jaja, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, ryby, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego

PODWIECZOREK	Chatka z masłem (60 g), pół jabłka (65 g), Herbata owocowa (200 ml)	Pieczone banany z wiórkami kokosowymi (120 g), Kakao (200 ml)	Ciasto drożdżowe (60 g), pół jabłka (60 g), Kakao (200 ml)	Bułka maślana z dżemem (80 g), pół banana (60 g) Herbata (200 ml)	Placki z twarogiem (120 g), Herbata owocowa (200 ml)	Budyń z sokiem malinowym (120 g), Herbata owocowa (200 ml)	Keks (60 g), mandarynka (65 g), Herbata rumiankowa (200 ml)	Chatka z masłem (60 g), pół gruszki (65 g) Kakao (200 ml)	Pieczone jabłko z konfiturą i cynamonem (ok. 120 g), Jogurt (150 ml)	Naleśniki z musem jabłkowym (120 g), Herbata owocowa (200 ml)
Wartość energetyczna [kcal]	195,3	276	201	174,00	229,50	168,00	195,3	195,30	174,00	285,3
Białko [g]	7,2	7,3	4,8	6,70	7,83	15,00	7,2	7,20	6,70	6,84
Tłuszcz [g]	4,05	6,9	5,1	1,50	5,22	6,70	4,05	4,05	1,50	8,1
Węglowodany [g]	34,29	48,4	35,9	36,00	39,96	12,10	34,29	34,29	36,00	47,25
Błonnik [g]	2,07	3	2,2	2,90	2,61	0,10	2,07	2,07	2,90	1,26
Wapń [mg]	202,5	207	41	206,00	175,50	83,00	202,5	202,50	206,00	96,3
Żelazo [mg]	0,72	1	0,9	0,60	1,80	0,20	0,72	0,72	0,60	0,41
Witamina C [mg]	15,71	5,7	20,1	7,20	2,16	0,30	16,5	15,71	7,20	2,93
Sód [mg]	139,5	76	84	111,00	63,90	38,00	139,5	139,50	111,00	43,2
Sól [mg]	348,75	190	210	277,50	159,75	95,00	348,75	348,75	277,50	108
Alergeny	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego, jaja	białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten, jaja

MARZEC 2018	CZ 15.03	PT 16.03	PN 19.03	WT 20.03	ŚR 21.03	CZ 22.03	PT 23.03	PN 26.03	WT 27.03	ŚR 28.03
I ŚNIADANIE	Lane kluski na mleku (200 g)	Makaron z mlekiem (200 g)	Płatki na mleku (200 g)	Musli na mleku (200 g)	Ryż na mleku (200 g)	Owsianka z bananem i wiórkami kokosowymi (200 g)	Makaron z mlekiem (200 g)	Jaglanka z jabłkiem (200 g)	Lane kluski na mleku (200 g)	Kasza manna z brzo-skwiniami (200 g)
Wartość energetyczna [kcal]	284,00	232,00	189,9	142,20	202,5	284,00	232,00	248	142,20	294,30
Białko [g]	10,00	9,80	8,01	6,48	7,74	10,00	9,80	9,9	7,65	13,14
Tłuszcz [g]	7,60	6,80	4,32	3,51	5,94	7,60	6,80	9,6	3,96	6,03
Węglowodany [g]	47,70	33,40	31,41	22,86	29,97	47,70	33,40	32,1	19,26	47,79
Błonnik [g]	4,20	0,90	1,8	1,80	0,63	4,20	0,90	1,9	0,36	1,17
Wapń [mg]	261,00	242,00	217,8	172,80	215,1	261,00	242,00	258	219,60	332,10
Żelazo [mg]	1,70	0,50	0,36	0,81	0,36	1,70	0,50	1,5	0,36	0,72
Witamina C [mg]	2,20	2,00	0,9	1,04	0,9	2,20	2,00	2,4	0,90	1,35
Sód [mg]	288,00	88,00	396	83,70	81	288,00	88,00	92	83,70	123,30
Sól [mg]	720,00	220,00	990	209,25	202,5	720,00	220,00	230	209,25	308,25
Alergeny	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, seler, zboża zawierające gluten, ryba, jaja	białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten
II ŚNIADANIE	Kanapka z żółtym serem i pomidorem, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z jajkiem i szczypiorkiem, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z szynką i ogórkiem Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z twarogiem i dżemem, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z pastą z jajeczno-łososiową, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z żółtym serem i pomidorem, Herbata owocowa (200 ml)	Grahamka z pastą z soczewicy, Herbata owocowa (200 ml)	Tosty z serem i szynką, pomidor, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z twarogiem i rzodkiewką, Herbata owocowa (200 ml)	Kanapka z pastą z jajka i żółtego sera, Herbata owocowa (200 ml)
Wartość energetyczna [kcal]	178,00	190,8	177,30	164,00	179,00	178,00	190,80	253,00	190,8	202,80
Białko [g]	7,56	3,96	6,57	4,60	4,00	7,56	10,98	12,10	3,96	6,96
Tłuszcz [g]	8,37	8,46	6,03	4,90	9,90	8,37	7,20	8,80	8,46	8,46
Węglowodany [g]	19,98	27,27	27,09	26,40	20,20	19,98	22,59	32,40	27,27	27,27
Błonnik [g]	1,80	2,61	3,06	1,30	1,80	1,80	2,61	1,40	2,61	2,61
Wapń [mg]	154,80	49,5	32,40	23,00	64,00	154,80	49,50	245,00	49,5	49,50
Żelazo [mg]	0,90	1,17	1,26	0,30	0,60	0,90	1,17	0,90	1,17	1,17
Witamina C [mg]	3,15	13,55	13,46	0,30	7,50	3,15	13,55	2,10	13,55	13,55
Sód [mg]	292,50	144	267,30	132,00	242,00	292,50	144,00	507,00	144	144,00
Sól [mg]	731,25	360	668,25	330,00	825,75	731,25	360,00	1267,50	360	360,00
Alergeny	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, jaja, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego, ryby, jaja	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego
PODWIECZOREK	Murzynek (60 g), Maślanka (150 ml)	Kasza manna z syropem malinowym (120 g), mandarynka, Herbata owocowa (200 ml)	Chalka z masłem (60 g), pół gruszki (65 g) Kakao (200 ml)	Tęczowy kubek owocowy (120 g), Herbata owocowa (200 ml)	Racuchy z jabłkiem (120 g), Herbata (200 ml)	Kisiel owocowy (120 g), biszkopciki, Herbata rumiankowa (200 ml)	Strucla owocowa (120 g), Herbata owocowa (200 ml)	Pancakes z brzoskwinią (120 g), Kawa zabożowa (200 ml)	Ciasto drożdżowe (60 g), owoce sezonowe (60 g), Kakao (200 ml)	Salatka owocowa (150 g), Maślanka (150 ml)
Wartość energetyczna [kcal]	234,00	175,00	195,30	174,00	225,00	294,30	338,00	195,3	192	163,8
Białko [g]	7,80	4,00	7,20	6,70	7,47	13,14	8,00	7,2	17,1	5,85
Tłuszcz [g]	6,00	2,60	4,05	1,50	8,46	6,03	6,70	4,05	4,4	2,34
Węglowodany [g]	38,40	35,40	34,29	36,00	32,04	47,79	63,70	34,29	21,6	32,31
Błonnik [g]	1,50	2,10	2,07	2,90	2,25	1,17	3,00	2,07	0,8	2,88
Wapń [mg]	171,00	89,00	202,50	206,00	187,20	332,10	187,00	202,5	87	199,8
Żelazo [mg]	1,00	0,50	0,72	0,60	0,63	0,72	1,00	0,72	0,4	0,72
Witamina C [mg]	0,10	5,10	15,71	7,20	4,28	1,35	8,30	15,71	4,1	14,76
Sód [mg]	149,00	31,00	139,50	111,00	95,40	123,30	69,00	139,5	41	65,7
Sól [mg]	372,50	77,50	348,75	277,50	238,50	308,25	172,50	348,75	102,5	164,25
Alergeny	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten, jaja	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten, jaja	zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego, jaja	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten, jaja	białka mleka krowiego

MARZEC 2018	CZ 01.03	PT 02.03	PN 05.03	WT 06.03	ŚR 07.03	CZ 08.03	PT 09.03	PN 12.03	WT 13.03	ŚR 14.03
ZUPA	Zupa jarzynowa z ziemniakami (200 g)	Zupa szczwiowa z ziemniakami (200 g)	Rosół z makaronem (200 g)	Barszcz ukraiński (200 g)	Zupa z zielonego groszku (200 g)	Kapuśniak (200 g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200 g)	Zupa zacierkowa z ziemniakami (200 g)	Zupa pomidorowa z makaronem (200 g)	Zupa koperkowa z ziemniakami (200 g)
Wartość energetyczna [kcal]	42,21	60,30	95,14	54,27	84,42	31,49	42,21	60,30	52,93	77,72
Białko [g]	2,14	2,41	3,35	2,88	4,82	2,14	2,41	3,35	2,28	2,81
Tłuszcz [g]	1,68	3,75	3,95	0,94	1,81	1,81	0,74	1,34	2,75	1,94
Węglowodany [g]	6,50	4,36	12,40	10,39	16,88	2,41	7,37	9,98	4,96	15,95
Błonnik [g]	1,81	0,34	0,74	1,94	4,69	0,47	1,54	1,54	0,34	4,02
Wapń [mg]	27,47	46,90	54,27	39,53	36,18	12,06	22,78	58,96	15,41	48,91
Żelazo [mg]	0,74	0,34	0,34	1,21	1,34	0,34	0,47	1,14	0,34	1,14
Witamina C [mg]	2,48	1,07	0,40	4,76	2,81	1,21	6,70	5,29	0,74	13,67
Sód [mg]	119,26	45,56	57,62	90,45	146,06	89,11	40,87	49,58	39,53	47,57
Sól [mg]	298,15	113,90	144,05	226,13	365,15	222,78	102,18	123,95	98,83	118,93
Alergeny	seler, białka mleka krowiego	seler, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego, seler	białka mleka krowiego, seler	seler, białka mleka krowiego	seler	seler, zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	seler, zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego, seler	seler, białka mleka krowiego

II DANIE	Leczo z mięsem drobiowym i warzywami (100 g), makaron (100 g)	Ryba w sosie greckim (100 g), ziemniaki (130 g), surówka z kiszzonej kapusty (60 g)	Gulasz wieprzowy z jarzynami (100 g), kasza pęczak (100 g), sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli (60 g)	Ryż z jabłkami, śmietaną i cynamonem (200 g), surówka z marchwi i ananasa (60 g)	Pulpety wieprzowo-drobiowe (100 g), ziemniaki (100 g), surówka z białej kapusty i pora (60 g)	Risotto z mięsem mielonym i warzywami (200 g)	Dorsz w jarzynach (100 g), ziemniaki (130 g), surówka z czerwonej kapusty (60 g)	Bitki wieprzowe (80 g), kasza gryczana (100 g), surówka z białej kapusty (60 g)	Kluski leniwe (200 g), surówka z selera i marchwi (60 g)	Kotleciki drobiowe panierowane w sezamie (80 g), ziemniaki (130 g), fasolka szparagowa (60 g)
Wartość energetyczna [kcal]	249,24	301,50	286,76	370,51	321,60	278,72	301,50	245,22	391,95	215,07
Białko [g]	13,80	14,20	10,85	21,44	11,46	9,98	14,20	10,32	22,31	14,07
Tłuszcz [g]	2,75	13,27	16,08	12,26	13,27	15,08	13,27	13,67	22,31	5,70
Węglowodany [g]	40,60	35,38	25,93	56,15	42,61	27,81	35,38	23,05	33,43	30,15
Błonnik [g]	5,23	4,09	3,48	6,43	3,89	1,81	4,09	2,68	2,08	3,69
Wapń [mg]	72,36	26,13	32,83	88,44	30,82	27,47	26,13	856,00	117,25	23,45
Żelazo [mg]	1,74	1,54	1,81	2,14	1,61	0,94	1,54	1,27	1,01	1,21
Witamina C [mg]	32,29	7,97	15,21	19,03	7,97	1,74	7,97	5,43	1,14	8,24
Sód [mg]	288,77	136,01	98,49	199,66	73,03	49,58	136,01	32,83	126,63	152,09
Sól [mg]	721,93	340,03	246,23	499,15	182,58	123,95	340,03	82,08	316,58	380,23
Alergeny	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, seler, zboża zawierające gluten, ryba	zboża zawierające gluten	białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten		seler, zboża zawierające gluten, ryba	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	sezam, jaja

OBIAD SUMA:										
Wartość energetyczna [kcal]	291,45	361,80	381,90	424,78	406,02	310,21	343,71	305,52	444,88	292,79
Białko [g]	15,95	16,62	14,20	24,32	16,28	12,13	16,62	13,67	24,59	16,88
Tłuszcz [g]	4,42	17,02	20,03	13,20	15,08	16,88	14,00	15,01	25,06	7,64
Węglowodany [g]	47,10	39,73	38,32	66,53	59,50	30,22	42,75	33,03	38,39	46,10
Błonnik [g]	7,04	4,42	4,22	8,38	8,58	2,28	5,63	4,22	2,41	7,71
Wapń [mg]	99,83	73,03	87,10	127,97	67,00	39,53	48,91	914,96	132,66	72,36
Żelazo [mg]	2,48	1,88	2,14	3,35	2,95	1,27	2,01	2,41	1,34	2,35
Witamina C [mg]	34,77	9,05	15,61	23,79	10,79	2,95	14,67	10,72	1,88	21,91
Sód [mg]	408,03	181,57	156,11	290,11	219,09	138,69	176,88	82,41	166,16	199,66
Sól [mg]	1020,08	453,93	390,28	725,28	547,73	346,73	442,20	206,03	415,40	499,15

MARZEC 2018	CZ 15.03	PT 16.03	PN 19.03	WT 20.03	ŚR 21.03	CZ 22.03	PT 23.03	PN 26.03	WT 27.03	ŚR 28.03
ZUPA	Biały barszcz z ziemniakami (200 g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (200 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (200 g)	Zupa brokułowa z makaronem (200 g)	Krupnik z kaszy jaglanej (200 g)	Rosół z makaronem (200 g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (200 g)	Zupa z fasolki szparagowej (200 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (200 g)	Pazibroda (200 g)
Wartość energetyczna [kcal]	99,83	63,65	48,24	34,84	64,99	136,01	99,83	64,99	84,42	46,90
Białko [g]	6,63	2,14	3,02	1,27	2,55	8,64	4,09	3,35	4,82	1,07
Tłuszcz [g]	3,62	3,02	2,14	0,67	1,81	4,09	1,68	0,94	1,81	3,15
Węglowodany [g]	13,40	7,57	4,96	6,90	10,85	18,43	20,30	13,40	16,88	4,82
Błonnik [g]	3,35	0,60	0,60	1,07	1,34	2,48	3,42	2,75	4,69	1,21
Wapń [mg]	13,40	13,40	24,12	13,40	13,40	34,17	32,83	46,90	36,18	30,15
Żelazo [mg]	1,21	0,34	0,74	0,34	0,60	1,14	0,94	1,34	1,34	0,34
Witamina C [mg]	0,13	1,27	0,74	10,45	2,75	8,31	6,90	3,69	2,81	4,56
Sód [mg]	31,49	126,63	58,96	194,30	36,18	52,26	36,85	186,93	146,06	16,75
Sól [mg]	78,73	316,58	147,40	485,75	90,45	130,65	92,13	467,33	365,15	41,88
Alergeny	seler	seler, białka mleka krowiego	seler, białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten, seler	białka mleka krowiego, seler	zboża zawierające gluten, jaja, seler	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego, seler	seler	seler, białka mleka krowiego	seler, białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten

II DANIE	Makaron z serem i polewą owocową (200 g), surówka z marchwi z ananase (60 g)	Pulpety rybne (100 g), ziemniaki (130 g), surówka z kiszzonej kapusty (60 g)	Makaron spaghetti z sosem bolońskim (200 g), surówka colesław (60 g)	Pulpety drobiowe w sosie śmietanowo-ziołowym (100 g), ryż (100 g), surówka wielowarzynna (60 g)	Penne z kurczakiem i pieczarkami (200 g), surówka z selera i marchwi z brzoskwinia (60 g)	Potrąwka z kurczaka po meksykańsku (100 g), kasza pęczak (100 g), surówka z kapusty pekińskiej (60 g)	Sola w cieście (80 g), ziemniaki (130 g), marchewka z groszkiem (60 g)	Łazanki z kiszoną kapustą i mięsem mielonym (200 g), surówka wielowarzynna (60 g)	Pieczeń rzymska (80 g), kasza jęczmienna (100 g), surówka z kapusty pekińskiej (60 g)	Antrykot drobiowy (100 g), ziemniaki (100 g), surówka z czerwonej kapusty (60 g)
Wartość energetyczna [kcal]	296,14	301,50	247,90	333,66	322,94	253,93	276,71	391,95	269,34	387,26
Białko [g]	11,12	14,20	10,32	11,46	12,66	14,67	12,80	22,31	11,73	16,88
Tłuszcz [g]	3,22	13,27	10,92	14,61	7,91	545,45	13,67	22,31	9,51	14,87
Węglowodany [g]	59,97	35,38	29,35	42,61	56,68	31,22	25,53	33,43	37,52	48,44
Błonnik [g]	5,23	4,09	2,41	3,89	7,04	3,89	2,68	2,08	3,62	2,75
Wapń [mg]	62,31	26,13	41,54	30,82	157,45	37,52	24,12	117,25	29,48	91,12
Żelazo [mg]	1,21	1,54	1,01	1,61	2,95	1,94	1,07	1,01	1,68	1,14
Witamina C [mg]	3,82	7,97	6,16	7,97	48,51	9,05	5,16	4,11	7,84	1,14
Sód [mg]	69,01	136,01	267,33	73,03	56,28	45,56	160,13	126,63	87,10	68,34
Sól [mg]	172,53	340,03	668,33	182,58	140,70	113,90	400,33	316,58	217,75	170,85
Alergeny	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten, ryba, jaja	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego, seler	białka mleka krowiego, zboża zawierające gluten	zboża zawierające gluten, ryba, jaja	zboża zawierające gluten, jaja	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego	zboża zawierające gluten, białka mleka krowiego

OBIAŁ SUMA:										
Wartość energetyczna [kcal]	395,97	365,15	296,14	368,50	387,93	389,94	376,54	456,94	353,76	434,16
Białko [g]	17,76	16,35	13,33	12,73	15,21	23,32	16,88	25,66	16,55	17,96
Tłuszcz [g]	6,83	16,28	13,07	15,28	9,72	549,53	15,34	23,25	11,32	18,02
Węglowodany [g]	73,37	42,95	34,30	49,51	67,54	49,65	45,83	46,83	54,40	53,27
Błonnik [g]	8,58	4,69	3,02	4,96	8,38	6,37	6,10	4,82	8,31	3,95
Wapń [mg]	75,71	39,53	65,66	44,22	170,85	71,69	56,95	164,15	65,66	121,27
Żelazo [mg]	2,41	1,88	1,74	1,94	3,55	3,08	2,01	2,35	3,02	1,47
Witamina C [mg]	3,95	9,25	6,90	18,43	51,26	17,35	12,06	7,80	10,65	5,70
Sód [mg]	100,50	262,64	326,29	267,33	92,46	97,82	196,98	313,56	233,16	85,09
Sól [mg]	251,25	656,60	815,73	668,33	231,15	244,55	492,45	783,90	582,90	212,73