

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoła

27.01.2025 - 31.01.2025





1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJA i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne



27.01.2025 (poniedziałek)

► Obiad (E: 347kcal, B o.: 10.35g, T: 9.89g, W o.: 58.23g)

Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą (E: 99kcal, B o.: 4.25g, T: 3.89g, W o.: 12.15g) 0.5 porcji

Pampuchy na parze z masłem i cukrem (E: 173kcal, B o.: 4.57g, T: 5.47g, W o.: 26.43g) 0.5 porcji

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	347 kcal	Białko ogółem:	10.35 g
Tłuszcz:	9.89 g	Węglowodany ogółem:	58.23 g



28.01.2025 (wtorek)


► Obiad (E: 532kcal, B o.: 29.99g, T: 29.08g, W o.: 40.55g)

Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką (E: 132kcal, B o.: 9.52g, T: 5.74g, W o.: 11.35g)	1 porcja
Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka (E: 172kcal, B o.: 16.22g, T: 10.38g, W o.: 4.25g)	0.5 porcji
Ziemniaki puree (E: 165kcal, B o.: 2.15g, T: 10.66g, W o.: 15.57g)	0.5 porcji
Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym (E: 61kcal, B o.: 2.1g, T: 2.3g, W o.: 9.08g)	0.5 porcji
Herbata ziołowa, parzona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.3g)	2/3 szklanki (150ml)

Alergeny
1,3,7,9

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	532 kcal	Białko ogółem:	29.99 g
Tłuszcz:	29.08 g	Węglowodany ogółem:	40.55 g

 29.01.2025 (środa)**► Obiad (E: 456kcal, B o.: 17.87g, T: 21.58g, W o.: 52.13g)**

Zupa krem z białych warzyw zabelana z mięsem gotowanym (E: 161kcal, B o.: 12.17g, T: 8.93g, W o.: 9.73g) 1 porcja

Kluski śląskie ze skwarkami (E: 173kcal, B o.: 4.25g, T: 7.37g, W o.: 22.71g) 0.5 porcji

Orientalna surówka z marchewki (E: 109kcal, B o.: 1.44g, T: 5.27g, W o.: 16.44g) 1 porcja

woda z syropem owocowym (E: 13kcal, B o.: 0.01g, T: 0.01g, W o.: 3.25g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	456 kcal	Białko ogółem:	17.87 g
Tłuszcz:	21.58 g	Węglowodany ogółem:	52.13 g



30.01.2025 (czwartek)

► Obiad (E: 574kcal, B o.: 27.43g, T: 25.06g, W o.: 65.11g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 174kcal, B o.: 10.71g, T: 7.79g, W o.: 16.21g)	0.5 porcji
Pieczone kotlety mielone (E: 202kcal, B o.: 12.22g, T: 14.07g, W o.: 6.24g)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.4g)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Buraczki (E: 52kcal, B o.: 1.17g, T: 2.57g, W o.: 6.61g)	0.5 porcji
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,10

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	574 kcal	Białko ogółem:	27.43 g
Tłuszcz:	25.06 g	Węglowodany ogółem:	65.11 g



31.01.2025 (piątek)

► Obiad (E: 695kcal, B o.: 24.94g, T: 38g, W o.: 67.7g)

Zupa ogórkowa (E: 137kcal, B o.: 7.98g, T: 4g, W o.: 18.53g)	0.5 porcji
Ryba smażona (E: 222kcal, B o.: 11.39g, T: 14.62g, W o.: 11.33g)	0.5 porcji
Ryż z zielonym groszkiem (E: 66kcal, B o.: 1.63g, T: 0.13g, W o.: 15.03g)	0.5 porcji
Surówka coleslaw (E: 250kcal, B o.: 3.68g, T: 19.16g, W o.: 18.09g)	0.5 porcji
Lemoniada cytrynowa (E: 20kcal, B o.: 0.26g, T: 0.09g, W o.: 4.72g)	0.5 porcji

Alergeny
1,2,3,4,7,9,10

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	695 kcal	Białko ogółem:	24.94 g
Tłuszcz:	38 g	Węglowodany ogółem:	67.7 g

**PRZEPIS:** Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą - 0.5 porcji

- Brokuły - 1/8 sztuki (13g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (15g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1/7 sztuki (23g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, surowa - 1/8 szklanki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, późne - 1/8 sztuki (11g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)

**Sposób przygotowania:**

W większym garnku umieścić oliwę i masło, podgrzać. Dodać obraną oraz startą na tarce marchewkę, pokrojoną w kostkę cukinię oraz obrany i starty na drobnej tarce czosnek. Mieszając podsmażyć przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać soczewicę oraz obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Przykryć i gotować przez ok. 10 minut. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę pomidora oraz posiekane różyczki brokuła. Gotować przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i po kilku minutach wymieszać ze śmietaną.

PRZEPIS: Pampuchy na parze z masłem i cukrem - 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 2/3 łyżki (31g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Drożdże babuni, świeże - 1/8 kostki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Żółtko jaja kurzego - 1/5 sztuki (4g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (13ml)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wlać mleko, pół szklanki mąki, łyżkę cukru i wymieszać. Odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce. Żółtka utrzeć z łyżką cukru, dodać olej i zaczyn. Wymieszać. Dodawać porcjami mąkę i wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto podzielić i formować kulki. W parowarze parować kulki ok. 15 minut. Maliny zblendować z jogurtem i łyżką cukru.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

**PRZEPIS:** Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/4 sztuki (12g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/8 porcji (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka - 0.5 porcji

- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (85g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Oczyszczyć i wysuszyć udka i doprawić solą i pieprzem. Odłożyć na bok. W małym rondelku rozgrzać oliwę z oliwek. Dodać czosnek, paprykę, pietruszkę i oregano. Podgrzewać przez około 1 minutę na średnim ogniu, nie przypalić ziół i czosnku. Wlać mieszaninę oleju i ziół na udka i upewnić się, że są dokładnie nią pokryte. Umieścić udka w naczyniu żaroodpornym i piec przez około 45 minut lub do momentu, kiedy udka będą ugotowane. Pod koniec pieczenia włączyć termoobieg, żeby udka się bardziej przypiekły.

PRZEPIS: Ziemniaki puree - 0.5 porcji

- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (91g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (13ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich masło i lekko podgrzane mleko. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Można zblendować.

PRZEPIS: Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym - 0.5 porcji

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (17g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (33g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/3 łyżki (8g)
- Papryka czerwona - (40g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować i posolić. Poczekać ok. 20 min, aż zmięknie. Dodać pokrojoną paprykę i posiekaną pietruszkę oraz rzeżuchę. Olej wymieszać z octem i cukrem, dodać do surówki i wymieszać całość.

**PRZEPIS:** Zupa krem z białych warzyw zabelana z mięsem gotowanym - 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (25g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 3 i 1/4 łyżki (25g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kluski śląskie ze skwarkami - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Mąka ziemniaczana - 1/2 łyżki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, boczek surowy - 3/4 plastra (8g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w mundurkach i obrać. Gdy wystygną przepuścić przez maszynkę, dodać mąkę i jajko, posolić i ugnieść ciasto. Z ciasta formować małe kulki i zrobić wgniecenie na środku. Wrzucić do wrzącej osolonej wody i gotować, aż wypłyną na powierzchnię. Boczek pokroić w drobną kosteczkę, usmażyć na suchej patelni, doprawić do smaku

PRZEPIS: Orientalna surówka z marchewki - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach tarki. Do marchewki dodać starty imbir, sok z cytryny, miód i oliwę, całość wymieszać.

PRZEPIS: woda z syropem owocowym - 1 porcja

- Syrop truskawkowy - 1 łyżeczka (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 0.5 porcji**

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 18% do zup i sosów - 1 i 2/3 łyżki (13g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (45g)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, śmietanki i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Pieczone kotlety mielone - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (6g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (63g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić na ćwiartki, cebulę poszatkować i dusić na odrobinie wody na patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Gdy cała woda odparuje z pieczarek, przełożyć je do miski i łączyć z mięsem, jajkiem i płatkami owsianymi. Płatki owsiane zastąpią bułkę tartą, używaną przy tradycyjnych kotletach mielonych. Dodać ich tyle, by masa nie była zbyt rzadka, ale nie powinna być też za bardzo zbita. Całość doprawić jeszcze majerankiem, solą i pieprzem. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

PRZEPIS: Buraczki - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (63g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i poleać oliwą.

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (31g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Ogórek kwaszony - 3/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (19g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (68g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

PRZEPIS: Ryba smażona - 6 porcji

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Bułka tarta - 1 szklanka (100g)
- Filet z mintaja, mrożony - 6 sztuk (950g)
- Olej rzepakowy - 11 łyżek (110ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)

**Sposób przygotowania:**

Filety z mintaja rozmrozić, opłukać, poporcjować, przyprawić. Obtoczyć w mące, następnie w jajku wymieszanym z mlekiem, a na koniec w bułce tartej. Rybę smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

PRZEPIS: Ryż z zielonym groszkiem - 0.5 porcji

- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (8g)
- Ryż biały, gotowany - 1/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Surówka coleslaw - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (188g)
- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Ocet destylowany - 1/6 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę umyć, obrać zewnętrzne liście, przekroić na ćwiartki i posiekać. Dodać obraną i drobno posiekaną cebulę oraz obraną i startą na tarce marchewkę. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Dodać majonez, wlać ocet winny z sokiem z cytryny oraz miodem i wszystko razem wymieszać.



PRZEPIS: Lemoniada cytrynowa - 0.5 porcji

- Cukier brązowy - 1/4 łyżki (3g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 2/3 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

Wycisnąć sok z 1/2 cytryny, dodać do wody gazowanej (250 ml) razem z liśćmi mięty i brązowym cukrem. Wymieszać całość, żeby cukier delikatnie się rozpuścił. Dodać kostki lodu.

poniedziałek (2025-01-27)	wtorek (2025-01-28)	środa (2025-01-29)	czwartek (2025-01-30)	piątek (2025-01-31)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rozgrzewająca zupa warzywna z soczewicą Pampuchy na parze z masłem i cukrem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z grysikiem, marchewką i pietruszką Czosnkowo-paprykowe udka z kurczaka Ziemniaki puree Wiosenna surówka z jogurtem naturalnym Herbata ziołowa, parzona	Zupa krem z białych warzyw zabelana z mięsem gotowanym Kluski śląskie ze skwarkami Orientalna surówka z marchewki woda z syropem owocowym	Zupa jarzynowa z ziemniakami Pieczone kotlety mielone Ziemniaki, gotowane w wodzie Buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa Ryba smażona Ryż z zielonym groszkiem Surówka coleslaw Lemoniada cytrynowa

poniedziałek (2025-01-27)	wtorek (2025-01-28)	środa (2025-01-29)	czwartek (2025-01-30)	piątek (2025-01-31)
<p>Energia: Kcal 347 = 1441 kJ Kcal z tłuszczu 25,65 % Kcal z białka 11,93 % Kcal z węglowodanów 67,12 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 58,23 g Błonnik: 9,18 g Skrobia: 28,17 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 10,35 g Białko roślinne: 3,16 g Białko zwierzęce: 1,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 9,89 g Cholesterol: 47,44 mg</p>	<p>Energia: Kcal 532 = 2212 kJ Kcal z tłuszczu 49,20 % Kcal z białka 22,55 % Kcal z węglowodanów 30,49 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 40,55 g Błonnik: 6,68 g Skrobia: 22,27 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 29,99 g Białko roślinne: 2,65 g Białko zwierzęce: 0,69 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,08 g Cholesterol: 141,19 mg</p>	<p>Energia: Kcal 456 = 1893 kJ Kcal z tłuszczu 42,59 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 45,73 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 52,13 g Błonnik: 11,32 g Skrobia: 11,71 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 17,87 g Białko roślinne: 3,63 g Białko zwierzęce: 9,55 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,58 g Cholesterol: 102,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 574 = 2392 kJ Kcal z tłuszczu 39,29 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 45,37 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 65,11 g Błonnik: 13,28 g Skrobia: 29,11 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 27,43 g Białko roślinne: 4,26 g Białko zwierzęce: 8,33 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,06 g Cholesterol: 112,75 mg</p>	<p>Energia: Kcal 695 = 2897 kJ Kcal z tłuszczu 49,21 % Kcal z białka 14,35 % Kcal z węglowodanów 38,96 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 67,70 g Błonnik: 10,51 g Skrobia: 33,88 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 24,94 g Białko roślinne: 6,43 g Białko zwierzęce: 0,54 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,00 g Cholesterol: 109,99 mg</p>