

JANINA CATERING

# JADŁOSPIS

Szkoła "Naukowa Wyspa"

**09.02.2026 - 13.02.2026**





1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies zwyczajny, pszenica oplewiona/orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe)
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe
6. Nasiona soi
7. Mleko (łącznie z laktozą)
8. Orzechy, tj. migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia
9. Seler
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin
14. Mięczaki



09.02.2026 (poniedziałek)

## ► Obiad (E: 913kcal, B o.: 29.24g, T: 17.88g, W o.: 167.92g)

Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką (E: 564kcal, B o.: 18.08g, T: 5.88g, W o.: 114.92g) 2 porcje

Śmietana 18% tłuszczu (E: 74kcal, B o.: 1g, T: 7.2g, W o.: 1.44g) 1 i 2/3 łyżki (40g)

Herbata ziołowa, parzona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Leśny koktajl (E: 273kcal, B o.: 10.16g, T: 4.8g, W o.: 51.16g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9



## Wartości odżywcze

|                       |           |                     |            |
|-----------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 913 kcal  | Białko ogółem:      | 29.24 g    |
| Tłuszcz:              | 17.88 g   | Węglowodany ogółem: | 167.92 g   |
| Sód:                  | 682.6 mg  | Sól:                | 1.42 g     |
| Potas:                | 3730.6 mg | Wapń:               | 401.24 mg  |
| Fosfor:               | 765.16 mg | Magnez:             | 244.12 mg  |
| Żelazo:               | 6.96 mg   | Cynk:               | 5.34 mg    |
| Miedź:                | 1.26 mg   | Mangan:             | 2.35 mg    |
| Jod:                  | 64.38 µg  | Witamina A:         | 1070.48 µg |
| Retinol:              | 187.4 µg  | β-karoten:          | 5222.4 µg  |
| Witamina D:           | 0.92 µg   | Witamina E:         | 2.14 mg    |
| Tiamina:              | 0.77 mg   | Ryboflawina:        | 0.77 mg    |
| Niacyna:              | 8.52 mg   | Witamina B6:        | 2.32 mg    |
| Foliany:              | 215.28 µg | Witamina B12:       | 1.52 µg    |
| Witamina C:           | 91.09 mg  |                     |            |



10.02.2026 (wtorek)

## ► Obiad (E: 733kcal, B o.: 80.21g, T: 16.11g, W o.: 74.13g)

Gulasz wieprzowy z fasolką szparagową i warzywami (E: 516kcal, B o.: 75.04g, T: 14.64g, W o.: 23.76g)

4 porcje

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 128kcal, B o.: 2.64g, T: 0.84g, W o.: 28.8g)

3/4 szklanki (120g)

Ogórek kwaszony (E: 12kcal, B o.: 1g, T: 0.1g, W o.: 1.9g)

1 i 2/3 sztuki (100g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)

1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9,10

## Wartości odżywcze

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 733 kcal   |
| Tłuszcz:              | 16.11 g    |
| Sód:                  | 917.73 mg  |
| Potas:                | 2288.32 mg |
| Fosfor:               | 893.06 mg  |
| Żelazo:               | 8.31 mg    |
| Miedź:                | 0.72 mg    |
| Jod:                  | 13.71 µg   |
| Retinol:              | 4.23 µg    |
| Witamina D:           | 1.8 µg     |
| Tiamina:              | 2.69 mg    |
| Niacyna:              | 30.07 mg   |
| Foliany:              | 183.77 µg  |
| Witamina C:           | 237.78 mg  |

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Białko ogółem:      | 80.21 g    |
| Węglowodany ogółem: | 74.13 g    |
| Sól:                | 2.3 g      |
| Wapń:               | 275.22 mg  |
| Magnez:             | 199.69 mg  |
| Cynk:               | 6.88 mg    |
| Mangan:             | 1.52 mg    |
| Witamina A:         | 440.27 µg  |
| β-karoten:          | 2686.86 µg |
| Witamina E:         | 5.45 mg    |
| Ryboflawina:        | 1.03 mg    |
| Witamina B6:        | 2.53 mg    |
| Witamina B12:       | 2.28 µg    |



11.02.2026 (środa)

## ► Obiad (E: 661kcal, B o.: 36.46g, T: 15.74g, W o.: 106.89g)

Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi (E: 493kcal, B o.: 32.33g, T: 14.8g, W o.: 69.83g) 2.5 porcji

Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g) 1 porcja

Pieczyno: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty (E: 129kcal, B o.: 3.61g, T: 0.77g, W o.: 27.62g) 1 porcja

Alergeny  
1,3,7,9,10



## Wartości odżywcze

|                       |           |                     |           |
|-----------------------|-----------|---------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 661 kcal  | Białko ogółem:      | 36.46 g   |
| Tłuszcz:              | 15.74 g   | Węglowodany ogółem: | 106.89 g  |
| Sód:                  | 2921.8 mg | Sól:                | 7.28 g    |
| Potas:                | 2964.4 mg | Wapń:               | 308.4 mg  |
| Fosfor:               | 474 mg    | Magnez:             | 189.85 mg |
| Żelazo:               | 10.47 mg  | Cynk:               | 4.94 mg   |
| Miedź:                | 0.91 mg   | Mangan:             | 3.8 mg    |
| Jod:                  | 154.63 µg | Witamina A:         | 469.8 µg  |
| Retinol:              | 93.88 µg  | β-karoten:          | 2237.3 µg |
| Witamina D:           | 0.1 µg    | Witamina E:         | 3.09 mg   |
| Tiamina:              | 1.46 mg   | Ryboflawina:        | 1.29 mg   |
| Niacyna:              | 8.08 mg   | Witamina B6:        | 2.07 mg   |
| Foliany:              | 718.5 µg  | Witamina B12:       | 0 µg      |
| Witamina C:           | 762.22 mg |                     |           |



12.02.2026 (czwartek)

## ► Obiad (E: 802kcal, B o.: 46.36g, T: 37.47g, W o.: 78.47g)

|                                                                                        |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Pieczone pałeczki z kurczaka (E: 506kcal, B o.: 39.68g, T: 33.08g, W o.: 15.7g)        | 2 porcje              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 85kcal, B o.: 2.16g, T: 0.12g, W o.: 19.68g)          | 1 i 1/3 sztuki (120g) |
| Surówka colesław (E: 134kcal, B o.: 2.99g, T: 3.74g, W o.: 23.42g)                     | 1.5 porcji            |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) | 1 porcja              |

Alergeny  
1,3,7,9, 10



## Wartości odżywcze

|                       |            |                     |            |
|-----------------------|------------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 802 kcal   | Białko ogółem:      | 46.36 g    |
| Tłuszcz:              | 37.47 g    | Węglowodany ogółem: | 78.47 g    |
| Sód:                  | 1742.02 mg | Sól:                | 4.04 g     |
| Potas:                | 2214.97 mg | Wapń:               | 285.04 mg  |
| Fosfor:               | 671.81 mg  | Magnez:             | 181.16 mg  |
| Żelazo:               | 8.31 mg    | Cynk:               | 4.91 mg    |
| Miedź:                | 0.97 mg    | Mangan:             | 1.85 mg    |
| Jod:                  | 91.33 µg   | Witamina A:         | 1026.65 µg |
| Retinol:              | 40.78 µg   | β-karoten:          | 6611.06 µg |
| Witamina D:           | 0.2 µg     | Witamina E:         | 8.79 mg    |
| Tiamina:              | 0.45 mg    | Ryboflawina:        | 0.95 mg    |
| Niacyna:              | 9.65 mg    | Witamina B6:        | 1.38 mg    |
| Foliany:              | 207.95 µg  | Witamina B12:       | 0.8 µg     |
| Witamina C:           | 202.49 mg  |                     |            |



13.02.2026 (piątek)

## ► Obiad (E: 840kcal, B o.: 45.8g, T: 23.58g, W o.: 117.67g)

Dorsz pieczony ze szpinakiem (E: 550kcal, B o.: 41.97g, T: 22.24g, W o.: 49.04g) 1 porcja

Ryż biały, gotowany (E: 144kcal, B o.: 2.76g, T: 0.24g, W o.: 33.12g) 1 szklanka (120g)

Kompot jabłkowy z miodem (E: 146kcal, B o.: 1.07g, T: 1.1g, W o.: 35.51g) 1 porcja

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

## Wartości odżywcze

|                       |            |                     |            |
|-----------------------|------------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 840 kcal   | Białko ogółem:      | 45.8 g     |
| Tłuszcz:              | 23.58 g    | Węglowodany ogółem: | 117.67 g   |
| Sód:                  | 214.99 mg  | Sól:                | 0.54 g     |
| Potas:                | 1667.51 mg | Wapń:               | 165.17 mg  |
| Fosfor:               | 561.73 mg  | Magnez:             | 195.63 mg  |
| Żelazo:               | 5.93 mg    | Cynk:               | 4.21 mg    |
| Miedź:                | 0.69 mg    | Mangan:             | 2.75 mg    |
| Jod:                  | 154.42 µg  | Witamina A:         | 518.88 µg  |
| Retinol:              | 16 µg      | β-karoten:          | 3043.44 µg |
| Witamina D:           | 2 µg       | Witamina E:         | 10.55 mg   |
| Tiamina:              | 0.63 mg    | Ryboflawina:        | 0.38 mg    |
| Niacyna:              | 9.03 mg    | Witamina B6:        | 1.09 mg    |
| Foliany:              | 217.96 µg  | Witamina B12:       | 2 µg       |
| Witamina C:           | 89.88 mg   |                     |            |



---

**PRZEPIS: Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką - 2 porcje**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS: Leśny koktajl - 1 porcja**

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/6 opakowania (50g)
- Maliny - 3/4 garści (60g)
- Maślanka - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ze sobą zmiksować.

---

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy z fasolką szparagową i warzywami - 4 porcje**

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1 i 1/4 porcji (300g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

---

**PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje**

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 1 łyżka (25g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi - 2.5 porcji**

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (38g)
- Bulion warzywny - 2 i 2/3 szklanki (625ml)
- Kalafior - 5 porcji (1000g)
- Koper ogrodowy - 3 i 1/4 łyżeczki (13g)
- Por - 1 i 1/4 sztuki (175g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Cebula dymka - 1 i 1/4 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior ora zstrąčki. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

**PRZEPIS: Lemoniada cytrynowa - 1 porcja**

- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)

**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.

**PRZEPIS: Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty - 1 porcja**

- Chleb baltonowski - 2/3 kromki (20g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/4 sztuki (20g)
- Chleb żytni razowy - 1/4 kromki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Posmarować i pokroić

**PRZEPIS: Pieczone pałeczki z kurczaka - 2 porcje**

- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 6 łyżeczek (36g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)

**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: Surówka colesław - 1.5 porcji**

- Cebula - 1/5 sztuki (23g)
- Cukier - 3/4 łyżki (9g)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (90g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Majonez light - 2/3 łyżki (15g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Do naczynia miksującego dodać jogurt, majonez, sól, pieprz, sok z cytryny, ocet, oraz cukier. Warzywa pokroić w mniejsze ok. 4-5 cm kawałki. Do sosu w naczyniu dodać kapustę, marchewkę i cebulę, rozdrobnić 7-10 s/obr. 5.

---

**PRZEPIS: Dorsz pieczony ze szpinakiem - 1 porcja**

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Migdały, płatki - 2/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/3 sztuki (60g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z limonki - 3 i 1/3 łyżki (20ml)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2 porcje (200g)



**Sposób przygotowania:**

Liście szpinaku dokładnie umyć. Na patelnię wlać wodę (ok. 50 ml) , wrzucić szpinak i zmiądzony czosnek. Poddusić ok. 5 minut. Do naczynia żaroodpornego do pieczenia włożyć rybę, olej i szpinak. Piec w piekarniku do miękkości. Na 5 minut przed końcem pieczenia posypać płatkami migdałów. Przełożyć danie na talerz, posypać natką i skropić sokiem z limonki. Podawać z ugotowanym ryżem brązowym.

---

**PRZEPIS: Kompot jabłkowy z miodem - 1 porcja**

- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (250g)
- Miód pszczeleli - 1/4 łyżki (6g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Obrane i pokrojone jabłka umieścić w wodzie (1200 ml) z goździkami i gotować, aż jabłka zmiękną. Po przestygnięciu dodać miód.

| poniedziałek (2026-02-09)                                                                                       | wtorek (2026-02-10)                                                                                                                                  | środa (2026-02-11)                                                                                                                     | czwartek (2026-02-12)                                                                                                     | piątek (2026-02-13)                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                     | Obiad                                                                           |
| Placki ziemniaczane z cukinią i marchewką<br>Śmietana 18% tłuszczu<br>Herbata ziołowa, parzona<br>Leśny koktajl | Gulasz wieprzowy z fasolką szparagową i warzywami<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana<br>Ogórek kwaszony<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi<br>Lemoniada cytrynowa<br>Pieczywo: chleb pszenno-żytni, bułka pszenna, chleb pełnoziarnisty | Pieczone pałeczki z kurczaka<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Surówka colesław<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Dorsz pieczony ze szpinakiem<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot jabłkowy z miodem |

| poniedziałek (2026-02-09)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | wtorek (2026-02-10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | środa (2026-02-11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | czwartek (2026-02-12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | piątek (2026-02-13)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 913 = 3833 kJ<br>Kcal z tłuszczu 17,63 %<br>Kcal z białka 12,81 %<br>Kcal z węglowodanów 73,57 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 167,92 g<br>Błonnik: 20,54 g<br>Skrobia: 97,52 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 29,24 g<br>Białko roślinne: 0,00 g<br>Białko zwierzęce: 7,40 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 17,88 g<br>Cholesterol: 208,40 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 733 = 3063 kJ<br>Kcal z tłuszczu 19,78 %<br>Kcal z białka 43,77 %<br>Kcal z węglowodanów 40,45 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 74,13 g<br>Błonnik: 16,36 g<br>Skrobia: 28,30 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 80,21 g<br>Białko roślinne: 5,15 g<br>Białko zwierzęce: 0,02 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 16,11 g<br>Cholesterol: 128,40 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 661 = 2730 kJ<br>Kcal z tłuszczu 21,43 %<br>Kcal z białka 22,06 %<br>Kcal z węglowodanów 64,68 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 106,89 g<br>Błonnik: 33,70 g<br>Skrobia: 17,71 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 36,46 g<br>Białko roślinne: 0,32 g<br>Białko zwierzęce: 0,00 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 15,74 g<br>Cholesterol: 31,00 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 802 = 3340 kJ<br>Kcal z tłuszczu 42,05 %<br>Kcal z białka 23,12 %<br>Kcal z węglowodanów 39,14 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 78,47 g<br>Błonnik: 17,93 g<br>Skrobia: 20,73 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 46,36 g<br>Białko roślinne: 8,68 g<br>Białko zwierzęce: 35,62 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 37,47 g<br>Cholesterol: 170,40 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 840 = 3525 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,26 %<br>Kcal z białka 21,81 %<br>Kcal z węglowodanów 56,03 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 117,67 g<br>Błonnik: 14,77 g<br>Skrobia: 66,48 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 45,80 g<br>Białko roślinne: 11,65 g<br>Białko zwierzęce: 33,00 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 23,58 g<br>Cholesterol: 100,00 mg |