

## DIETA PODSTAWOWA

| Dzień                     | 14.11.2024   | 15.11.2024  | 16.11.2024   | 17.11.2024   | 18.11.2024   | 19.11.2024  | 20.11.2024  | 21.11.2024  | 22.11.2024  | 23.11.2024  |
|---------------------------|--|---|--|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b>          | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki (1)z pastą z wędliny (7) oraz sałatka z pomidora i ogórka<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa graham (1) z pastą jajeczno-twarogową (3,7) ogórkiem zielonym<br>Herbata   | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem<br>Herbata   | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną, żółtym serem(7), sałatą i pomidorem<br>Herbata   | Jogurt naturalny(7)<br>Kanapki z wędliną, pomidorem<br>Herbata   | Jogurt naturalny(7)<br>Kanapki (1)z serem żółtym(7) i pomidorem oraz dżemem<br>Herbata  | Płatki owsiane na mleku(1,7)<br>Kanapki(1) z serkiem topionym(7) i pomidorem<br>Herbata   | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa graham (1)z klopsiem do kanapek i sałatka z pomidora z ogórkiem<br>Herbata   | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa graham(1)z pastą jajeczno-twarogową (3,7) z ogórkiem oraz dżemem<br>Herbata  | Kanapki z pieczywa graham (1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem<br>Herbata   |
| <b>Obiad</b>              | Zupa brokułowa z makaronem (1,9)<br>Kotlet schabowy pieczony (1)<br>Ziemniaki gotowane (7)<br>Surówka typu colesław (7)<br>Kompot owocowy Owoc                                   | Zupa szpinakowa z ryżem (7,9)<br>Dorsz pieczony (4)<br>Ziemniaki gotowane (7)<br>Surówka z marchewki i jabłka<br>Kompot owocowy Owoc  | Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9)<br>Spaghetti bolognese z mielonym mięsem duszonym i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior)<br>Kompot owocowy Owoc                              | Rosół z makaronem (1,9)<br>Udko z kurczaka pieczone<br>Ziemniaki gotowane (7)<br>Surówka wielowarzywna<br>Kompot owocowy Owoc  | Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9)<br>Kotlet jajeczny pieczony (1,3)<br>Ziemniaki gotowane (7)<br>Surówka z marchewki i chrzanu<br>Kompot owocowy Owoc                            | Krupnik (1,9)<br>Potrawka z duszonego kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmatti gotowany<br>Buraczki tarte z jabłkiem<br>Kompot owocowy Owoc                                  | Minestrone z ziemniakami (1,7,9)<br>Klops mięsno-warzywny pieczony (9)<br>Kasza jęczmienna gotowana<br>Brokuł gotowany<br>Kompot owocowy Owoc                                     | Zupa szpinakowa z zacierką (1,9)<br>Kotlet drobiowy (1)<br>Ziemniaki (7)<br>Surówka typu colesław<br>Kompot owocowy Owoc  | Zupa kalafiorowa z upa kalafiorowa z ryżem (1,7,9)<br>Miruna pieczona w piekarniku<br>Ziemniaki (7)<br>Surówka z kiszonek kapusty<br>Kompot owocowy Owoc                            | Zupa pomidorowa z makaronem (1,9)<br>Chili con carne ze schabem i warzywami<br>Ryż basmatti<br>Kompot owocowy Owoc  |
| <b>Kolacja</b>            | Kanapki (1)z pastą z twarogu (7) i szczypiorka z pomidorem<br>Herbata  | Kanapka (1) z pastą z ciecierzycy, twarogu oraz marchewki (6,7) z pomidorem<br>Herbata  | Kanapki z wędliną i papryką<br>Herbata   | Kanapki (1)z pieczonym pasztetem (3,9)z warzywami<br>Herbata   | Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota (4,7) z ogórkiem<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z wędliną i rzodkiewka   | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem do smarowania(7) oraz ogórkiem   | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem typu bieluch oraz pomidorem<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z humusem pomidorowym (6) i papryką<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą twarogową (7)ze szczypiorkiem i pomidorem<br>Herbata   |
| <b>Posiłek nocny</b>      | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)   | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)   | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)   | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)   | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)   | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)   |
| <b>Składniki odżywcze</b> | KALORIE 2253KCAL<br>BIAŁKO – 103,2g<br>WĘGLOWODAN Y – 330,5g<br>W TYM CUKRY – 31,7g<br>TŁUSZCZE – 65,7g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 17,2g<br>BŁONNIK – 39,8g<br>SÓL – 4,4 | KALORIE 2071 KCAL<br>BIAŁKO – 79,8g<br>WĘGLOWODAN Y – 321,4g<br>W TYM CUKRY – 33,2g<br>TŁUSZCZE – 58,4g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 12,2g<br>BŁONNIK – 38g<br>SÓL – 3,9g | KALORIE 2266 KCAL<br>BIAŁKO – 106,5g<br>WĘGLOWODAN Y – 346,8g<br>W TYM CUKRY – 30,9g<br>TŁUSZCZE – 57g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 11g<br>BŁONNIK – 40,2g<br>SÓL – 5,7g | KALORIE 2228 KCAL<br>BIAŁKO – 100,1g<br>WĘGLOWODAN Y – 321,4g<br>W TYM CUKRY – 32,6g<br>TŁUSZCZE – 69,2g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g<br>BŁONNIK – 41,8g<br>SÓL – 5,8g | KALORIE 2444 KCAL<br>BIAŁKO – 100,5g<br>WĘGLOWODAN Y – 401g<br>W TYM CUKRY – 29,4g<br>TŁUSZCZE – 57,8g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 13,8g<br>BŁONNIK – 45,5g<br>SÓL – 5,2g | KALORIE 2154 KCAL<br>BIAŁKO – 95g<br>WĘGLOWODAN Y – 350,3g<br>W TYM CUKRY – 28,7g<br>TŁUSZCZE – 50,2g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 11,5g<br>BŁONNIK – 37,6g<br>SÓL – 6g | KALORIE 2392 KCAL<br>BIAŁKO – 93,2g<br>WĘGLOWODAN Y – 354,5g<br>W TYM CUKRY – 28,2g<br>TŁUSZCZE – 74,7g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 13,4g<br>BŁONNIK – 40,9g<br>SÓL – 4,4g | KALORIE - 2121 KCAL<br>BIAŁKO – 92,4g<br>WĘGLOWODAN Y – 315,2g<br>W TYM CUKRY – 32,6g<br>TŁUSZCZE – 63,1g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 20,7g<br>BŁONNIK – 42,5g<br>SÓL – 2g | KALORIE - 2016 KCAL<br>BIAŁKO – 69,9g<br>WĘGLOWODAN Y – 317,4g<br>W TYM CUKRY – 36,5g<br>TŁUSZCZE – 58,9g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,9g<br>BŁONNIK – 39,5g<br>SÓL – 5,1g | KALORIE - 1992 KCAL<br>BIAŁKO – 92,6g<br>WĘGLOWODAN Y – 308,1g<br>W TYM CUKRY – 31,6g<br>TŁUSZCZE – 50,2g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 20,3g<br>BŁONNIK – 34,3g<br>SÓL – 5g |

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

| Dzień                     | 14.11.2024  | 15.11.2024  | 16.11.2024   | 17.11.2024   | 18.11.2024  | 19.11.2024   | 20.11.2024   | 21.11.2024  | 22.11.2024  | 23.11.2024   |
|---------------------------|---|---|--|--|---|--|--|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>          | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z wędliny oraz sałatka z pomidora i ogórka<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z białek jaj i twarogu, gotowana marchewka<br>Herbata   | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem<br>Herbata  | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa pszennego (1)z wędliną, twarogiem (7), sałatą i pomidorem<br>Herbata  | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki(1) z wędliną, pomidorem<br>Herbata  | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki (1)z białym serem (7) i pomidorem oraz dżemem<br>Herbata   | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kanapki (1)z serkiem typu bieluch (7) i pomidorem<br>Herbata  | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa pszennego(1) z klopsiem do kanapek i duszona papryka<br>Herbata  | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa pszennego(1) pastą z białek jaj i twarogu (3,7) z sałatą oraz dżemem<br>Herbata  | Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem<br>Herbata  |
| <b>Obiad</b>              | Zupa brokułowa z makaronem (1,9)<br>Kotleciki ze schabu duszone w sosie własnym (1)<br>Ziemniaki (7)<br>Szpinak duszony<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej) | Zupa szpinakowa z ryżem (7,9)<br>Dorsz pieczony (4)<br>Ziemniaki (7)<br>Duszona cukinia i marchewka<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej)                   | Zupa ziemniaczana (9)<br>Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior)<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej)                | Rosół z makaronem (1,9)<br>Udko z kurczaka gotowane<br>Ziemniaki (7)<br>Gotowany brokuł<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej)                              | Krem z marchewki z kaszą manną (1,7,9)<br>Filet z kurczaka duszony w sosie ziołowym<br>Ziemniaki (7)<br>Gotowana marchew z olejem<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej) | Krupnik (1,9)<br>Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9)<br>ryż basmatti<br>Buraczki tarte gotowane z jabłkiem<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej)   | Minestrone z ziemniakami (1,7,9)<br>Klops mięsno-warzywny (9)<br>Kasza jęczmienna<br>Brokuł gotowany<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej)               | Zupa szpinakowa z zacierką (1,9)<br>Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie własnym<br>Ziemniaki (7)<br>Gotowane warzywa (brokuł, kalafior, marchew) z olejem<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej) | Zupa kalafiorowa z ryżem (1,7,9)<br>Miruna pieczona w piekarniku<br>Ziemniaki (7)<br>Duszone warzywa z ryby po grecku (marchew, pietruszka)<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej) | Zupa pomidorowa z makaronem (1,9)<br>Chilli con carne drobiowe z warzywami<br>Ryż basmatti<br>Kompot owocowy<br>Owoc (po obróbce termicznej)                         |
| <b>Kolacja</b>            | Kanapki (1)z pastą z twarogu i wędliny oraz gotowanych buraczków (7)<br>Herbata   | Kanapka (1) z pastą z pomidorowo-twarogową (7) oraz marchewka<br>Herbata  | Kanapki (1)z wędliną i duszona papryką<br>Herbata  | Kanapki (1)z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9)<br>Herbata  | Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota z duszoną papryką (4,7)<br>Herbata   | Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i kawałki gotowanej marchewki<br>Herbata  | Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz duszone warzywa<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serkiem typu bieluch(7) oraz pomidorem<br>Herbata  | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu(7) i duszonego pomidora<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą twarogową z natką pietruszki(7) i duszonym szpinakiem<br>Herbata  |
| <b>Posiłek nocny</b>      | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)   | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)   | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)  | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)  | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)   | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)  | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)  | Wafle ryżowe + pasta z warzyw   | Wafle ryżowe + pasta z warzyw   | Wafle ryżowe + pasta z warzyw  |
| <b>Składniki odżywcze</b> | KALORIE 2443<br>KCAL<br>BIAŁKO – 105,7g<br>WĘGLOWODAN Y – 340,7g<br>W TYM CUKRY – 31,8g<br>TŁUSZCZE – 81,1g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 15g<br>BŁONNIK – 41g       | KALORIE 2033<br>KCAL<br>BIAŁKO – 73,9g<br>WĘGLOWODAN Y – 317,9g<br>W TYM CUKRY – 31,9g<br>TŁUSZCZE – 57,3g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 12,7g<br>BŁONNIK – 32,6 g | KALORIE 2154<br>KCAL<br>BIAŁKO – 99g<br>WĘGLOWODAN Y – 330,6g<br>W TYM CUKRY – 29,3g<br>TŁUSZCZE – 54,5g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 14,8g<br>BŁONNIK – 39,4g | KALORIE 2215<br>KCAL<br>BIAŁKO – 99,1g<br>WĘGLOWODAN Y – 329,1g<br>W TYM CUKRY – 29,6g<br>TŁUSZCZE – 64,3g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 14,9g<br>BŁONNIK – 39,2g | KALORIE 2294<br>KCAL<br>BIAŁKO – 99,2g<br>WĘGLOWODAN Y – 339,4g<br>W TYM CUKRY – 32,8g<br>TŁUSZCZE – 67,8g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,1g<br>BŁONNIK – 36,9g              | KALORIE 2126<br>KCAL<br>BIAŁKO – 77,8g<br>WĘGLOWODAN Y – 338,3g<br>W TYM CUKRY – 31,8g<br>TŁUSZCZE – 57,8g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10g<br>BŁONNIK – 31g | KALORIE 2473<br>KCAL<br>BIAŁKO – 98,8g<br>WĘGLOWODAN Y – 365g<br>W TYM CUKRY – 33,1g<br>TŁUSZCZE – 76,1g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 18,9g<br>BŁONNIK – 37,4g | KALORIE 2180<br>KCAL<br>BIAŁKO – 96g<br>WĘGLOWODAN Y – 328,3g<br>W TYM CUKRY – 33,6g<br>TŁUSZCZE – 60,2g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 20,3g<br>BŁONNIK – 37,2g  | KALORIE 2055<br>KCAL<br>BIAŁKO – 76,7g<br>WĘGLOWODAN Y – 323,1g<br>W TYM CUKRY – 30,3g<br>TŁUSZCZE – 56,7g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,8g<br>BŁONNIK – 35,6g                        | KALORIE 2145<br>KCAL<br>BIAŁKO – 99,5g<br>WĘGLOWODAN Y – 328,6g<br>W TYM CUKRY – 26,8g<br>TŁUSZCZE – 54,7g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,9g<br>BŁONNIK – 29g |

|  |            |           |           |            |           |            |            |          |            |          |
|--|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|----------|------------|----------|
|  | SÓL – 4,2g | SÓL – 3,7 | SÓL – 6,1 | SÓL – 5,5g | SÓL – 5,8 | SÓL – 4,9g | SÓL – 5,7g | SÓL – 5g | SÓL – 4,4g | SÓL – 5g |
|--|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|----------|------------|----------|

## DIETA Z ORGANICZONĄ ZAWARTOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| Dzień                     | 14.11.2024  | 15.11.2024   | 16.11.2024   | 17.11.2024   | 18.11.2024   | 19.11.2024   | 20.11.2024   | 21.11.2024   | 22.11.2024   | 23.11.2024  |
|---------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| <b>Śniadanie</b>          | Jogurt naturalny<br>Kanapki (1) z pastą z wędliny oraz sałatka z pomidora i ogórka<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa graham (1)z pastą jajeczno-twarogową<br>ogórkiem zielonym<br>Herbata  | Jogurt naturalny<br>Kanapki z pieczywa graham (1) z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem<br>Herbata  | Jogurt naturalny<br>Kanapki z pieczywa graham (1) z wędliną, żółtym serem, sałatą i pomidorem<br>Herbata   | Jogurt naturalny<br>Kanapki (1) z wędliną, pomidorem<br>Herbata  | Jogurt naturalny<br>Kanapki (1) z serem żółtym i pomidorem<br>Herbata  | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kanapki (1)z serkiem topionym i pomidorem<br>Herbata  | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa graham(1) z klopsiem do kanapek i sałatka z pomidora z ogórkiem<br>Herbata  | Jogurt naturalny (7)<br>Kanapki z pieczywa graham(1) pastą jajeczno-twarogową (3,7) z ogórkiem<br>Herbata  | Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem<br>Herbata  |
| <b>Obiad</b>              | Zupa brokułowa z makaronem (1,9)<br>Kotlet schabowy(1)<br>Ziemniaki (7)<br>Surówka typu colesław (7)<br>Kompot owocowy<br>Owoc  | Zupa szpinakowa z ryżem (7,9)<br>Dorsz pieczony (4)<br>Ziemniaki (7)<br>Surówka z marchewki i jabłka<br>Kompot owocowy<br>Owoc   | Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9)<br>Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior)<br>Kompot owocowy<br>Owoc  | Rosół z makaronem (1,9)<br>Udko z kurczaka pieczone<br>Ziemniaki (7)<br>Surówka z marchewki i chrzanu<br>Kompot owocowy<br>Owoc  | Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9)<br>Kotlet jajeczny (1,3)<br>Ziemniaki (7)<br>Surówka z marchewki i chrzanu<br>Kompot owocowy<br>Owoc   | Krupnik<br>Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9)<br>ryż basmatti<br>Buraczki tarte z jabłkami<br>Kompot owocowy<br>Owoc  | Minestrone z ziemniakami (1,7,9)<br>Klops mięsno-warzywny (9)<br>Kasza jęczmienna<br>Brokuł gotowany<br>Kompot owocowy<br>Owoc   | Zupa szpinakowa z zacierką (1,9)<br>Kotlet drobiowy (1)<br>Ziemniaki (7)<br>Surówka typu colesław<br>Kompot owocowy<br>Owoc  | Zupa kalafiorowa z ryżem (1,7,9)<br>Miruna pieczona w piekarniku<br>Ziemniaki (7)<br>Surówka z kiszzonej kapusty<br>Kompot owocowy<br>Owoc   | Zupa pomidorowa z makaronem (1,9)<br>Chili con carne ze schabem i warzywami<br>Ryż basmatti<br>Kompot owocowy<br>Owoc   |
| <b>Kolacja</b>            | Kanapki(1) z pastą z twarogu (7)i szczypiorka z pomidorem<br>Herbata  | Kanapka(1) z pastą z ciecierzycy, twarogu oraz marchewki (6,7)z pomidorem<br>Herbata   | Kanapki (1)z wędliną i papryką<br>Herbata  | Kanapki(1) z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9)<br>Herbata  | Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota z ogórkiem (4,7)<br>Herbata   | Kanapki(1) z pieczywa mieszanego z wędliną i rzodkiewka  | Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem   | Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) oraz pomidorem<br>Herbata   | Kanapki z pieczywa graham(1) z hummusem pomidorowym(6) i papryką<br>Herbata  | Kanapki z pieczywa graham(1) z pasta twarogową(7) ze szczypiorkiem i pomidorem<br>Herbata   |
| <b>Posiłek nocny</b>      | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)   | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)  | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)   |
| <b>Składniki odżywcze</b> | KALORIE 2223<br>KCAL<br>BIAŁKO – 101,8g<br>WĘGLOWODAN Y – 329,3g<br>W TYM CUKRY – 25,7g<br>TŁUSZCZE – 64,2g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10,3g<br>BŁONNIK – 42,3g<br>SÓL – 4,3g | KALORIE 2106<br>KCAL<br>BIAŁKO – 81,5g<br>WĘGLOWODAN Y – 318,1g<br>W TYM CUKRY – 22,6g<br>TŁUSZCZE – 64,1g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,1g<br>BŁONNIK – 43,8g<br>SÓL – 3,8g | KALORIE 2218<br>KCAL<br>BIAŁKO – 110,4g<br>WĘGLOWODAN Y – 332,8g<br>W TYM CUKRY – 21,9g<br>TŁUSZCZE – 57,3g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10,7g<br>BŁONNIK – 43,4g<br>SÓL – 6,8 | KALORIE 2207<br>KCAL<br>BIAŁKO – 99,4g<br>WĘGLOWODAN Y – 313,6g<br>W TYM CUKRY – 26,6g<br>TŁUSZCZE – 71,7g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 16,5g<br>BŁONNIK – 46,9g<br>SÓL – 5,7g | KALORIE 2360<br>KCAL<br>BIAŁKO – 98,7g<br>WĘGLOWODAN Y – 353,4g<br>W TYM CUKRY – 23,4g<br>TŁUSZCZE – 71,7g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,4g<br>BŁONNIK – 50,5g<br>SÓL – 5,2g | KALORIE 2148<br>KCAL<br>BIAŁKO – 100,2g<br>WĘGLOWODAN Y – 334,6g<br>W TYM CUKRY – 21,6g<br>TŁUSZCZE – 54g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 12,3g<br>BŁONNIK – 42,6g<br>SÓL – 6,9 | KALORIE 2394<br>KCAL<br>BIAŁKO – 94,1g<br>WĘGLOWODAN Y – 346,5g<br>W TYM CUKRY – 24,8g<br>TŁUSZCZE – 79,2g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,5g<br>BŁONNIK – 46,2g<br>SÓL – 4,5g | KALORIE 2085<br>KCAL<br>BIAŁKO – 92g<br>WĘGLOWODAN Y – 299,6g<br>W TYM CUKRY – 33,2g<br>TŁUSZCZE – 67,3g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,8g<br>BŁONNIK – 47,5g<br>SÓL – 4,1g | KALORIE 2034<br>KCAL<br>BIAŁKO – 72,3g<br>WĘGLOWODAN Y – 300,7g<br>W TYM CUKRY – 33,9g<br>TŁUSZCZE – 68,5g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 22,7g<br>BŁONNIK – 44,9g<br>SÓL – 5,2g | KALORIE 2266<br>KCAL<br>BIAŁKO – 112,7g<br>WĘGLOWODAN Y – 335,8g<br>W TYM CUKRY – 34,6g<br>TŁUSZCZE – 64,8g<br>W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 22,2g<br>BŁONNIK – 44,7g<br>SÓL – 5,1g |

## **SPIS ALERGENÓW:**

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