

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026	30.06.2026	1.07.2026	2.07.2026	3.07.2026	4.07.2026	5.07.2026	6.07.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki pieczywa graham(1) z masłem (7)z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7) z wędliną, żółtym serem(7), sałatą i pomidorem Herbata	Kasza manna na mleku(1,7) Kanapki z pieczywa mieszanego (1)masłem(7) wędliną, ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa żytniego (1) z masłem (1) żółtym serem (1) i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku(1,7) Kanapki pieczywa mieszanego (1) z masłem (7) i serkiem topionym (7) ogórek zielony Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z klopsiem do kanapek sałatka z pomidora z ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1)z masłem (7)z pastą jajeczno-twarogową (3,7) z ogórkiem oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1) z masłem (7)z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7)z wędliną i serem żółtym(7), sałatą i ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7)z wędliną i papryką oraz dżemem Herbata
Obiad	Krupnik (1,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem duszonym i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,3,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki gotowane (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Jajko gotowane w sosie koperkowym (1,3,7) Ziemniaki gotowane (7) Marchewka mini gotowana Kompot owocowy Owoc	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Potrawka z duszonego kurczaka z warzywami (1,9) ryż basmati gotowany Buraczki tarte z jabłkiem Kompot Owoc	Minestrone z ziemniakami (1,9) Klops mięsno-warzywny pieczony (3,9) Kasza bulgur gotowana (1) Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z zacierką zabelana (1,3,7,9) Kotlet drobiowy (1,3) Ziemniaki (7) Surówka typu colesław (3,7) Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana (1,7,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Surówka z kiszzonek kapusty Kompot owocowy Owoc	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,9) Chili con carne ze schabem i warzywami (1) Ryż basmati Kompot owocowy Owoc	Grysiówka (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki(7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Krem z dynią i soczewicy z grzankami (1,6,9) Makaron z serem białym na słodko z sosem jogurtowo-owocowym (1,7) Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)masłem(7) z wędliną i papryką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)masłem(7)i (1)z pieczonym pasztetem (3,9)z warzywami Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)masłem(7) z pastą z twarogu i makreli (4,7) z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1) masłem(7) i wędliną i rzodkiewką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem(7)z wędliną i serkiem do smarowania(7) oraz ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem(7)z serkiem(7) typu bieluch oraz pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem(7)z hummusem pomidorowym (6) i papryką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem(7) z pasta twarogową (7)ze szczypiorkiem i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem(7)z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo (3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem(7)z serem żółtym (7), sałatą i pomidorem Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy
Składniki odżywcze	KALORIE 2266 KCAL BIAŁKO – 106,5g WĘGLOWODANY – 346,8g W TYM CUKRY – 30,9g TŁUSZCZE – 57g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE 2228 KCAL BIAŁKO – 100,1g WĘGLOWODANY – 321,4g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 69,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE 2444 KCAL BIAŁKO – 100,5g WĘGLOWODANY – 401g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE 2154 KCAL BIAŁKO – 95g WĘGLOWODANY – 350,3g W TYM CUKRY – 28,7g TŁUSZCZE – 50,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE 2392 KCAL BIAŁKO – 93,2g WĘGLOWODANY – 354,5g W TYM CUKRY – 28,2g TŁUSZCZE – 74,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE - 2121 KCAL BIAŁKO – 92,4g WĘGLOWODANY – 315,2g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 63,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE - 2016 KCAL BIAŁKO – 69,9g WĘGLOWODANY – 317,4g W TYM CUKRY – 36,5g TŁUSZCZE – 58,9g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE - 1992 KCAL BIAŁKO – 92,6g WĘGLOWODANY – 308,1g W TYM CUKRY – 31,6g TŁUSZCZE – 50,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE - 2323 KCAL BIAŁKO – 108,8g WĘGLOWODANY – 330g W TYM CUKRY – 28,7g TŁUSZCZE – 71,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –	KALORIE - 2223 KCAL BIAŁKO – 85,4g WĘGLOWODANY – 368,7g W TYM CUKRY – 39,6g TŁUSZCZE – 52,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE –

	11g BŁONNIK – 40,2g SÓL- 5,7g	15,6g BŁONNIK – 41,8g SÓL- 5,8g	13,8g BŁONNIK – 45,5g SÓL- 5,2g	11,5g BŁONNIK – 37,6g SÓL- 6g	13,4g BŁONNIK – 40,9g SÓL- 4,4g	20,7g BŁONNIK – 42,5g SÓL- 4,2g	19,9g BŁONNIK – 39,5g SÓL-5,1g	20,3g BŁONNIK – 34,3g SÓL- 5g	29,8 BŁONNIK – 40,8g SÓL- 5,6g	21,7g BŁONNIK – 40,5g SÓL- 4,9g
--	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026	30.06.2026	1.07.2026	2.07.2026	3.07.2026	4.07.2026	5.07.2026	6.07.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z masłem (7)z wędliną, twarogiem (7), sałatą i pomidorem Herbata	Kasza manna na mleku(1,7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z masłem (7) z wędliną, pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z masłem (7)z białym serem (7) i pomidorem oraz dżemem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z masłem (7)z serkiem typu bieluch (7) i ogórkiem zielonym Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z klopsem do kanapek i duszona papryka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) pastą z białek jaj i twarogu (3,7) z sałatą oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z wędliną i serkiem typu bieluch(7), sałatą i ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny(7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) wędliną i duszoną papryką oraz dżemem Herbata
Obiad	Krupnik (1,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Rosół z makaronem (1,3,9) Udko z kurczaka gotowane Ziemniaki (7) Gotowany brokuł Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krem z marchewki z kaszą manną (1,9) Filet z kurczaka duszony w sosie ziołowym Ziemniaki (7) Marchewka mini gotowana Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa ziemniaczana (9) Potrawka z kurczaka z warzywami (1,9) ryż basmatti Buraczki tarte gotowane z jabłkiem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Minestrone z ziemniakami (1,9) Klops mięsno-warzywny (3,9) Kasza jęczmienna (1) Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa szpinakowa z zacierką (1,3,7,9) Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie własnym (3) Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (brokuł, kalafior, marchew) z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Duszone warzywa z ryby po grecku (marchew, pietruszka) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,9) Chilli con carne drobiowe z warzywami (1) Ryż basmatti Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Gryskowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pomidorowym (7) Ziemniaki (7) Duszone szpinak (7) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krem z dyni (1,9) Makaron z serem białym na słodko z sosem jogurtowo-owocowym (1,7) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)
Kolacja	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)z wędliną i duszona papryką Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z pastą z twarogu i makreli z duszoną papryką (4,7) Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) wędliną i kawałki gotowanej marchewki Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz duszone warzywa Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z serkiem typu bieluch(7) oraz pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z pastą z twarogu(7) i duszonego pomidora Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z pastą twarogową z natką pietruszki(7) i duszonym szpinakiem Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)z pasztetem pieczonym(3,9) oraz wędliną oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)z serem białym(7) i pomidorem Herbata
Posiłek nocny	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	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw
Składniki	KALORIE 2154 KCAL	KALORIE 2215 KCAL	KALORIE 2294 KCAL	KALORIE 2126 KCAL	KALORIE 2473 KCAL	KALORIE 2180 KCAL	KALORIE 2055 KCAL	KALORIE 2145 KCAL	KALORIE 2352 KCAL	KALORIE 2156 KCAL

odżywcze	BIAŁKO – 99g WĘGLOWODANY – 330,6g W TYM CUKRY – 29,3g TŁUSZCZE – 54,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 14,8g BŁONNIK – 39,4g SÓL – 6,1g	BIAŁKO – 99,1g WĘGLOWODANY – 329,1g W TYM CUKRY – 29,6g TŁUSZCZE – 64,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 14,9g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 5,5g	BIAŁKO – 99,2g WĘGLOWODANY – 339,4g W TYM CUKRY – 32,8g TŁUSZCZE – 67,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,1g BŁONNIK – 36,9g SÓL – 5,8	BIAŁKO – 77,8g WĘGLOWODANY – 338,3g W TYM CUKRY – 31,8g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 10g BŁONNIK – 31g SÓL – 4,9g	BIAŁKO – 98,8g WĘGLOWODANY – 365g W TYM CUKRY – 33,1g TŁUSZCZE – 76,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 18,9g BŁONNIK – 37,4g SÓL – 5,7g	BIAŁKO – 96g WĘGLOWODANY – 328,3g W TYM CUKRY – 33,6g TŁUSZCZE – 60,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,3g BŁONNIK – 37,2g SÓL – 5g	BIAŁKO – 76,7g WĘGLOWODANY – 323,1g W TYM CUKRY – 30,3g TŁUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,8g BŁONNIK – 35,6g SÓL – 4,4g	BIAŁKO – 99,5g WĘGLOWODANY – 328,6g W TYM CUKRY – 26,8g TŁUSZCZE – 54,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,9g BŁONNIK – 29g SÓL – 5g	BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODANY – 338,6g W TYM CUKRY – 31,3g TŁUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,6g BŁONNIK – 38,6g SÓL – 5,7g	BIAŁKO – 78g WĘGLOWODANY – 358,8g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 51,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,5g BŁONNIK – 32,4g SÓL – 6g
----------	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--

DIETA Z OGRANICZONĄ ILOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)

Dzień	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026	30.06.2026	1.07.2026	2.07.2026	3.07.2026	4.07.2026	5.07.2026	6.07.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7)z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7)z wędliną, żółtym serem, sałata i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7)z wędliną, ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7)z serem żółtym i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7)z serkiem topionym i ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z masłem (7)z klopsiem do kanałki i sałatką z pomidora z ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z masłem (7) pastą jajeczno-twarogową (3,7) z ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z masłem (7)z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z masłem (7)z wędliną i serem żółtym(7), sałata i ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanałki z pieczywa graham(1) z masłem (7)z wędliną i papryką Herbata
Obiad	Krupnik (1,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,3,9) Udka z kurczaka pieczone Ziemniaki (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Jajko gotowane w sosie koperkowym (1,3,7) Ziemniaki (7) Surówka z marchewki i chrzanu Kompot owocowy Owoc	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Potrawka z kurczaka z warzywami (1,9) ryż basmati Buraczki tarte z jabłkiem Kompot owocowy Owoc	Minestrone z ziemniakami (1,9) Klops mięsno-warzywny (9) Kasza bulgur (1) Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z zacierką (1,3,9) Kotlet drobiowy (1,3) Ziemniaki (7) Surówka typu coleslaw Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Surówka z kiszzonej kapusty Kompot owocowy Owoc	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Chili con carne ze schabem i warzywami (1) Ryż basmati Kompot owocowy Owoc	Grysiowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Krem z warzyw korzeniowych i soczewicy z grzankami (1,6,9) Spaghetti bolognese z mięsa drobiowego (1) Gotowany kalafior Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7)z wędliną i papryką Herbata	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z pastą z twarogu i makreli z wędliną (4,7) Herbata	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z pieczywa mieszanego z wędliną i rzodkiewką	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7)(1) z serkiem typu bieluch(7) oraz pomidorem Herbata	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z hummusem pomidorowym(6) i papryką Herbata	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7)z pasta twarogową(7) ze szczypiorkiem i pomidorem Herbata	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo(3) oraz ogórkiem kiszonym	Kanałki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z serem żółtym(7), sałata i pomidorem Herbata

									Herbata	
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy
Składniki odżywcze	KALORIE 2218 KCAL BIAŁKO – 110,4g WĘGLOWODANY – 332,8g W TYM CUKRY – 21,9g TŁUSZCZE – 57,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 10,7g BŁONNIK – 43,4g SÓL – 6,8	KALORIE 2207 KCAL BIAŁKO – 99,4g WĘGLOWODANY – 313,6g W TYM CUKRY – 26,6g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 16,5g BŁONNIK – 46,9g SÓL – 5,7g	KALORIE 2360 KCAL BIAŁKO – 98,7g WĘGLOWODANY – 353,4g W TYM CUKRY – 23,4g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,4g BŁONNIK – 50,5g SÓL – 5,2g	KALORIE 2148 KCAL BIAŁKO – 100,2g WĘGLOWODANY – 334,6g W TYM CUKRY – 21,6g TŁUSZCZE – 54g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 12,3g BŁONNIK – 42,6g SÓL – 6,9	KALORIE 2394 KCAL BIAŁKO – 94,1g WĘGLOWODANY – 346,5g W TYM CUKRY – 24,8g TŁUSZCZE – 79,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 19,5g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 4,5g	KALORIE 2085 KCAL BIAŁKO – 92g WĘGLOWODANY – 299,6g W TYM CUKRY – 33,2g TŁUSZCZE – 67,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,8g BŁONNIK – 47,5g SÓL – 4,1g	KALORIE 2034 KCAL BIAŁKO – 72,3g WĘGLOWODANY – 300,7g W TYM CUKRY – 33,9g TŁUSZCZE – 68,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 22,7g BŁONNIK – 44,9g SÓL – 5,2g	KALORIE 2266 KCAL BIAŁKO – 112,7g WĘGLOWODANY – 335,8g W TYM CUKRY – 34,6g TŁUSZCZE – 64,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 22,2g BŁONNIK – 44,7g SÓL – 5,1g	KALORIE 2295 KCAL BIAŁKO – 108,1g WĘGLOWODANY – 313,7g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 77,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 25,2g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 5,5g	KALORIE 2329 KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODANY – 350,2g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 66,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 24,9g BŁONNIK – 42,2g SÓL – 6,6g

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