

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	7.07.2026	8.07.2026	9.07.2026	10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026	13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7) z pastą z twarogu i ogórka (7) i pomidor Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7) z wędliną i sałatą z pomidora i ogórka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7) z serkiem typu bieluch(7) i papryką Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7) z hummusem(6) oraz ogórkiem zielony oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7) z serkiem topionym(7) i wędliną oraz sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) masłem (7)z wędliną, żółtym serem(7), sałatą i pomidorem Herbata	Kaszka manna na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham (1) masłem (7) z serkiem do smarowania, wędliną i papryką Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1) masłem (7)z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) masłem (7) z serem topionym (7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki (1) masłem (7)z pastą z wędliny (7) oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem zabiellana (9) Kotlet po parysku (1) Ziemniaki pure (7) Tarta marchewka Kompot owocowy Owoc	Krem z kalafiora i ziemniaków (9) Pieczeń z mielonego mięsa wieprzowego w sosie warzywnym(9) Kasza jęczmienna gotowana(1) Buraczki Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym (9) Ziemniaki pure (7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Barszcz ukraiński z fasolą (9) Kotleciki z dorsza pieczone (1,3,4) Ziemniaki pure (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc	Zupa koperkowa z ryżem (9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym (1,3) Makaron ze szpinakiem (1) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,3,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki pure (7) Surówka z białej kapusty i ogórka Kompot owocowy Owoc	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Ryż z jabłkiem duszonym i sosem jogurtowym(7) Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem zabiellana (1,7,9) Kotlet mielony pieczony(1,3) Ziemniaki pure(7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy duszony (1,9) Kasa gryczana gotowana Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotlet schabowy pieczony (1) Ziemniaki pure (7) Surówka typu coleslaw (7) Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z masłem (7) z klopsiem pieczonym (3) i papryką herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z masłem (7) z pastą z twarogu oraz makreli (4,7) i mix sałat Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z masłem (7) z wędliną i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z masłem (7) z pastą jajeczną (3) i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z masłem (7) z pastą z twarogu i rzodkiewki (7) oraz z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z masłem (7) z pieczonym pasztetem (3,9) z warzywami Herbata	Kanapki z chleba mieszanego (1) masłem (7)z pastą z twarogu (7) ze szczypiorkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1) masłem (7) z pastą ze szprota i twarogu (4,7)oraz rzodkiewką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z masłem (7)z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z masłem (7)z pastą z twarogu (7) i szczypiorka z pomidorem Herbata
Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)
Składniki odżywcze	KALORIE - 2195 KCAL BIAŁKO – 97,9g WĘGLOWODANY – 319,7g W TYM CUKRY – 29,3g TLUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 20,7g	KALORIE - 2406 KCAL BIAŁKO – 100,4g WĘGLOWODANY – 365g W TYM CUKRY – 30,3g TLUSZCZE – 69,1g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 20,6g	KALORIE - 2213 KCAL BIAŁKO – 93,9g WĘGLOWODANY – 341,4g W TYM CUKRY – 36,7g TLUSZCZE – 61g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 24,7g	KALORIE - 2177 KCAL BIAŁKO – 89,5g WĘGLOWODANY – 331,3g W TYM CUKRY – 33,5g TLUSZCZE – 62,5g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 20,7g	KALORIE - 2385 KCAL BIAŁKO – 97,9g WĘGLOWODANY – 337,8g W TYM CUKRY – 28,5g TLUSZCZE – 76,6g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 26g	KALORIE 2228 KCAL BIAŁKO – 100,1g WĘGLOWODANY – 321,4g W TYM CUKRY – 32,6g TLUSZCZE – 69,2g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 15,6g	KALORIE 2122 KCAL BIAŁKO – 74,7g WĘGLOWODANY – 346,9g W TYM CUKRY – 32,5g TLUSZCZE – 56,3g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 15g	KALORIE 2130 KCAL BIAŁKO – 96,9g WĘGLOWODANY – 321,2g W TYM CUKRY – 30,5g TLUSZCZE – 59,3g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 13,4g	KALORIE 2341 KCAL BIAŁKO – 101,6g WĘGLOWODANY – 364g W TYM CUKRY – 30,2g TLUSZCZE – 60,1g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 16,2g	KALORIE 2253 KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODANY – 330,5g W TYM CUKRY – 31,7g TLUSZCZE – 65,7g W TYM NASYCONY KW. TLUSZCZOWE – 17,2g

	BŁONNIK – 37,8g SÓL – 6,1g	BŁONNIK – 41,5g SÓL – 5,4g	BŁONNIK – 40,9g SÓL – 5,4g	BŁONNIK – 42,4g SÓL – 4,7g	BŁONNIK – 41,4g SÓL – 5,4g	BŁONNIK – 41,8g SÓL – 5,8g	BŁONNIK – 40,5g SÓL – 4,6g	BŁONNIK – 38g SÓL – 5,4g	BŁONNIK – 39,2g SÓL – 4,5g	BŁONNIK – 39,8g SÓL – 4,4
--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	7.07.2026	8.07.2026	9.07.2026	10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026	13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny(7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z pastą z twarogu(7) i warzyw (gotowana marchew, burak) Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa pszennego(1)z masłem (7) wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem typu bieluch(7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)z pastą z tuńczyka i twarogu(4,7) oraz duszoną marchewką oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)masłem (7)z wędliną, twarogiem (7), sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)masłem (7)z wedliną, sałatą i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)masłem (7)z serkiem białym do smarowania(7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z pastą z wędliny oraz sałatka z pomidora i ogórka Herbata
Obiad	Ryżanka (9) Duszony filet z kurczaka w sosie ziołowym Ziemniaki (7) Gotowana marchewka z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krem z kalafiora i ziemniaków (9) Pieczeń z mielonego mięsa wieprzowego w sosie warzywnym(9) Kasza jęczmienna gotowana (1) Buraczki Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym(9) Ziemniaki (7) Duszona cukinia Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Barszcz ukraiński bez fasoli (9) Dorsz pieczony (3,4) Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa koperkowa z ryżem (9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) 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)	Zupa ziemniaczana (9) Ryż z jabłkiem i sosem jogurtowym (7) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Pulpet wieprzowy gotowany (1) Ziemniaki (7) Sałatka z gotowanej marchewki z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy(1,9) Kasza jęczmienna gotowana Buraczki tarte gotowane Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotleciki ze schabu duszone w sosie własnym (1) Ziemniaki (7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)
Kolacja	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)z klopsiem pieczonym i pieczoną papryką herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7) z pastą z twarogu oraz makreli (4,7) i mix sałat Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7) z wędliną i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z pastą z białek jaj i twarogu(3,7) oraz pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z pastą z twarogu i marchewki (7) Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) z masłem (7)z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z pastą z twarogu (7)z gotowanymi warzywami Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z pastą ze szprota i twarogu z duszoną(4,7) marchewką i cukinią Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz sałatą Herbata	Kanapki z pieczywa pszennego(1) masłem (7)z pastą z twarogu i wędliny oraz gotowanych buraczków (7) 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 (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)
Składniki odżywcze	KALORIE 2195 KCAL BIAŁKO – 96,8g WĘGLOWODANY	KALORIE 2409 KCAL BIAŁKO – 103,7g WĘGLOWODANY	KALORIE 2198 KCAL BIAŁKO – 94,2g WĘGLOWODANY	KALORIE 2131 KCAL BIAŁKO – 87,3g WĘGLOWODANY	KALORIE 2391 KCAL BIAŁKO – 97,1g WĘGLOWODANY	KALORIE 2215 KCAL BIAŁKO – 99,1g WĘGLOWODANY	KALORIE 2178 KCAL BIAŁKO – 78,1g WĘGLOWODANY	KALORIE 2242 KCAL BIAŁKO – 92,9g WĘGLOWODANY	KALORIE 2469 KCAL BIAŁKO – 104,1g WĘGLOWODANY	KALORIE 2443 KCAL BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODANY

	– 321,7g W TYM CUKRY – 29,7g TLUSZCZE – 65g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 20,5g BŁONNIK – 33,2g SÓL – 8g	– 380,6g W TYM CUKRY – 35,6g TLUSZCZE – 61,4g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 21,2g BŁONNIK – 41,2g SÓL – 6,6g	– 342,8g W TYM CUKRY – 31,1g TLUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 24,3g BŁONNIK – 34,4g SÓL – 7,4g	– 338,2g W TYM CUKRY – 33g TLUSZCZE – 55,5g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 21,8g BŁONNIK – 37,4g SÓL – 7,2g	– 346,7g W TYM CUKRY – 28g TLUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 27,1g BŁONNIK – 35,6g SÓL – 7,3g	– 329,1g W TYM CUKRY – 29,6g TLUSZCZE – 64,3g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 14,9g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 5,5g	– 357,7g W TYM CUKRY – 31,2g TLUSZCZE – 55,2g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 11,6g BŁONNIK – 31,5g SÓL – 4,8	– 336,5g W TYM CUKRY – 32,5g TLUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 37,8g SÓL – 5,6g	– 386,7g W TYM CUKRY – 30,4g TLUSZCZE – 65g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 15,4g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 4,6g	– 340,7g W TYM CUKRY – 31,8g TLUSZCZE – 81,1g W TYM NASYCONIE KW. TLUSZCZOWE – 15g BŁONNIK – 41g SÓL – 4,2g
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

DIETA Z OGRANICZONĄ ILOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)

Dzień	7.07.2026	8.07.2026	9.07.2026	10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026	13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1)z masłem (7) pastą z twarogu i ogórka (7) i pomidor Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z masłem (7) wędliną i sałatką z pomidora i ogórka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) masłem (7)z serkiem typu bieluch(7) i papryką Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1) z masłem (7) z hummusem(6) oraz ogórkiem zielony Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) masłem (7)serkiem topionym(7) i wędliną oraz sałatką i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1) masłem (7)z wędliną, żółtym serem, sałatką i pomidorem Herbata	Kaszka manna na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) masłem (7) z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki (1) masłem (7) z wędliną, sałatką i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham (1) masłem (7) z serem topionym i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki (1) masłem (7) z pastą z wędliny oraz sałatką z pomidora i ogórka Herbata
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem (9) Duszony filet w sosie ziołowym(1,7) Ziemniaki (7) Tarta marchewka Kompot owocowy Owoc	Krem z brokułów z ziemniakami (9) Pieczeń z mielonego mięsa wieprzowego w sosie warzywnym (9) Kasza jęczmienna gotowana(1) Buraczki Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym(9) Ziemniaki(7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Barszcz ukraiński z fasolą (9) Dorsz pieczony Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Kompot owocowy Owoc	Rosół z makaronem (1,3,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki (7) Surówka z białej kapusty i ogórka Kompot owocowy Owoc	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Zrazik z piersi kurczaka (1) ryż basmati Surówka z kiszzonego ogórka Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Kotlet mielony (1) Ziemniaki (7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy (1,9) Kasza gryczana gotowana Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Zupa brokułowa z makaronem (1,9) Kotlet schabowy(1) Ziemniaki (7) Surówka typu colesław (7) Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7)z klopsiem pieczonym i papryką herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7)z pastą z twarogu oraz makreli (4,7) i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7)z wędliną i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7)z pastą jajeczną (3,7) i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7)z pastą z twarogu i rzodkiewki(7) oraz z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7)z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7)z chleba graham z pastą z twarogu ze szczypiorkiem (7) Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7)z pieczywa graham z pastą ze szprota i twarogu oraz rzodkiewką (4,7) Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7) z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) masłem (7) z pastą z twarogu (7) i szczypiorku z pomidorem Herbata

Posiłek nocny	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)	Wafle ryżowe + pasta z ciecierzycy (6)
Składniki odżywcze	KALORIE 2113 KCAL BIAŁKO – 96g WĘGLOWODANY – 304,5g W TYM CUKRY – 29g TŁUSZCZE – 65,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 26,6g BŁONNIK – 42,9g SÓL – 7,1g	KALORIE 2365 KCAL BIAŁKO – 99,9g WĘGLOWODANY – 356,6g W TYM CUKRY – 31g TŁUSZCZE – 69,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 26,4g BŁONNIK – 46,3g SÓL – 6,3g	KALORIE 2169 KCAL BIAŁKO – 93,3g WĘGLOWODANY – 332,5g W TYM CUKRY – 30,6g TŁUSZCZE – 61,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 24,7g BŁONNIK – 45,4g SÓL – 7,3g	KALORIE 2193 KCAL BIAŁKO – 94,2g WĘGLOWODANY – 325,6g W TYM CUKRY – 31,6g TŁUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 23g BŁONNIK – 50,5g SÓL – 7g	KALORIE 2339 KCAL BIAŁKO – 97,3g WĘGLOWODANY – 328,8g W TYM CUKRY – 28,3g TŁUSZCZE – 76,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 23g BŁONNIK – 45,7g SÓL – 7,5g	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 2227 KCAL BIAŁKO – 95,2g WĘGLOWODANY – 325,3g W TYM CUKRY – 24,6g TŁUSZCZE – 69,9g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 47,9g SÓL – 5,6g	KALORIE 2128 KCAL BIAŁKO – 99g WĘGLOWODANY – 313,2g W TYM CUKRY – 25,5g TŁUSZCZE – 62,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 12,5g BŁONNIK – 43,8g SÓL – 5,7g	KALORIE 2269 KCAL BIAŁKO – 106,6g WĘGLOWODANY – 356,9g W TYM CUKRY – 23,3g TŁUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 14,2g BŁONNIK – 47,5g SÓL – 4,6g	KALORIE 2223 KCAL BIAŁKO – 101,8g WĘGLOWODANY – 329,3g W TYM CUKRY – 25,7g TŁUSZCZE – 64,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 10,3g BŁONNIK – 42,3g SÓL – 4,3g

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.ORZECZY
- 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