

DIETA NORMALNA 6-12.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Mozzarella typu light 50g Rzodkiewka (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - płatki jęczmienne (1 por.) Kajzerki (60 g) Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Papryka czerwona (50 g) Ogórek zielony (60g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - płatki owsiane (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (40 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Jabłko 180g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - ryż na mleku (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Polędwica z kurczaka (30g) Pomidor (50 g) Rzodkiewka(50g) Jabłko (180g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna 300 ml - makaron na mleku (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy (100 g) Dżem owocowy - (45g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Zupa mleczna 300 ml - kasza manna (1 por.) Chleb razowy (35 g) Kajzerki (60 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek kanapkowy (100 g) Ogórki zielone (60g) Pomidorki koktajlowe (60g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Zupa mleczna - zacierki na mleku 300 ml (1 por.) Chleb razowy (90 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa (60 g) Rzodkiewka(50g) Papryka czerwona (50g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ
Zupa krem z dyni 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczone udko z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez	Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Mielone wieprzowe w sosie grzybowym - 100g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło	Barszcz ukraiński - 350 ml (1 por.) Makaron razowy gotowany - 150g Pulpety drobiowe w sosie - 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Gotowana marchewka z groszkiem - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)	Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym- 250g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.) Buraczki na ciepło 150g (1 por.) Mięta (5 g)	Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 350 ml (1 por.) Pierogi leniwe - 250g (1 por.) Śmietanowo jogurtowy sos waniliowy - 100g (1 por.) Jabłko prażone z cynamonem (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)	Rosół z razowym makaronem - 350 ml(1 por.) Ryż gotowany na sypko - 150g (1 por.) Potrawka z kurczaka - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki - 150g (1 por.) Jarzynka na ciepło - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez	Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kotlet schabowy - 100g (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Warzywa gotowane - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	cukru - 200 ml (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Jabłko 1 szt MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki zielone (100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ, JAJ	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek kanapkowy 50g Polędwica drobiowa 45g jabłko 180 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Mozzarella typu light 45g Jabłko (180 g) MLE, GLU	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (40 g) Szynka z piersi kurczaka (30 g) Rzodkiewka (100 g) Jabłko 1 szt MLE, GLU,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa (30 g) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,	Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Polędwica sopocka (36 g) Jabłko 180 g MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ,
Wartość energetyczna: 2126 kcal Tłuszcz: 59.71 g Węglowodany przyswajalne: 208.78 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g Białko ogółem: 93.03 g Węglowodany ogółem: 318.01 g Błonnik pokarmowy: 41.87 g Sól: 5.17 g	Wartość energetyczna: 2182 kcal Tłuszcz: 66.72 g Węglowodany przyswajalne: 185.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g Białko ogółem: 92.77 g Węglowodany ogółem: 318.48 g Błonnik pokarmowy: 38.19 g Sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2174 kcal Tłuszcz: 58.71 g Węglowodany przyswajalne: 246.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g Białko ogółem: 93.02 g Węglowodany ogółem: 338.44 g Błonnik pokarmowy: 43.26 g Sól: 6.51 g	Wartość energetyczna: 2020 kcal Tłuszcz: 59.88 g Węglowodany przyswajalne: 189.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.93 g Białko ogółem: 96.07 g Węglowodany ogółem: 293.28 g Błonnik pokarmowy: 41.61 g Sól: 4.21 g	Wartość energetyczna: 2156 kcal Tłuszcz: 64.1 g Węglowodany przyswajalne: 197.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.15 g Białko ogółem: 86.34 g Węglowodany ogółem: 329.32 g Błonnik pokarmowy: 41.43 g Sól: 3.54 g	Wartość energetyczna: 2168 kcal Tłuszcz: 63.76 g Węglowodany przyswajalne: 153.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.93 g Białko ogółem: 94.67 g Węglowodany ogółem: 319.44 g Błonnik pokarmowy: 42.98 g Sól: 5.61 g	Wartość energetyczna: 2131 kcal Tłuszcz: 68.71 g Węglowodany przyswajalne: 133.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g Białko ogółem: 95.77 g Węglowodany ogółem: 301.79 g Błonnik pokarmowy: 39.05 g Sól: 2.04 g

	MLE, GLU, SEL, GOR	GOR	GOR	MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Bułki mleczone (40 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Szynka kanapkowa (30 g) Pasta jajeczna z koperkiem - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy 50g Polędwica drobiowa 45g Marchew gotowana - 100g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor bez skóry - 100g (1 por.) Szynka z kurczaka (45 g) Bułki mleczone (40 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser gouda (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Marchew gotowana - 100g (1 por.) Miód pszczeni (25 g) MLE, GLU,	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Szynka delikatesowa (30 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) Dżem owocowy - 45g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ	Chleb pszenny (75 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twaróg (100 g) Dżem owocowy - 45g (1 por.) Polędwica sopocka (36 g) Marchew gotowana 50g (1 por.) MLE, GLU, SEL, GOR, SOJ
Wartość energetyczna: 2141 kcal Tłuszcz: 59.4 g Węglowodany przyswajalne: 289.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g Białko ogółem: 86.7 g Węglowodany ogółem: 323.52 g Błonnik pokarmowy: 24.93 g Sól: 5.77 g	Wartość energetyczna: 2204 kcal Tłuszcz: 67 g Węglowodany przyswajalne: 292.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g Białko ogółem: 92.52 g Węglowodany ogółem: 319.9 g Błonnik pokarmowy: 23.6 g Sól: 6.77 g	Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 64.14 g Węglowodany przyswajalne: 283.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 342.89 g Błonnik pokarmowy: 27.01 g Sól: 5.53 g	Wartość energetyczna: 2152 kcal Tłuszcz: 62.72 g Węglowodany przyswajalne: 260.81 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g Białko ogółem: 91.06 g Węglowodany ogółem: 316.62 g Błonnik pokarmowy: 22.73 g Sól: 5.38 g	Wartość energetyczna: 2136 kcal Tłuszcz: 56.97 g Węglowodany przyswajalne: 235.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g Białko ogółem: 93.09 g Węglowodany ogółem: 329.86 g Błonnik pokarmowy: 27.28 g Sól: 5.03 g	Wartość energetyczna: 2215 kcal Tłuszcz: 66.03 g Węglowodany przyswajalne: 302.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.28 g Białko ogółem: 82.89 g Węglowodany ogółem: 335.76 g Błonnik pokarmowy: 27.1 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2151 kcal Tłuszcz: 59.11 g Węglowodany przyswajalne: 274.26 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.78 g Białko ogółem: 92.37 g Węglowodany ogółem: 323.05 g Błonnik pokarmowy: 24.37 g Sól: 3.86 g

DIETA CUKRZYCOWA 6-12.05.2024

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Mozzarella typu light - 45g Szynka wiejska (45 g) Rzodkiewka (50 g) Pomidorki koktajlowe (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Papryka czerwona (50 g) Ogórek zielony (60g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb graham (105 g) Masło ekstra (10 g) Sałata (2 g) Ser żółty (40 g) Twarożek ze szczypiorkiem (100 g) Pomidor (100 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka kanapkowa (45 g) Jaja gotowane (50 g) Pomidor (50 g) Rzodkiewka(50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Serek kanapkowy(100 g) Rukola (10 g) Papryka czerwona (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Szynka wiejska (45 g) Serek kanapkowy (50 g) Masło orzechowe kremowe (20 g) Rzodkiewka (100 g) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Jaja gotowane (50 g) Szynka drobiowa, mielona (60 g) Rzodkiewka (50g) Papryka czerwona (50g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR ,JAJ</p>
<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko 180g</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy (35 g) Serek kanapkowy (50 g) Sałata (1 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb razowy(35 g) Serek homog. naturalny (50 g) Sałata (1 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ</p>	<p>Jogurt naturalny z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko 180g</p> <p>MLE, GLU</p>
<p>Zupa jarzynowa z dodatkiem dyni 350ml (1 por.) Surówka z białej kapusty - 150g (1 por.) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez</p>	<p>Zupa jarzynową 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Mielone duszone w sosie koperkowym - 100g Sałata lodowa z pomidorkami</p>	<p>Zupa koperkowa - 350 ml (1 por.) Kasza bulgur - 150g (1 por.) Pulpety drobiowe duszone w sosie - 200g (1 por.) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (1</p>	<p>Zupa pieczarkowa - 350ml (1 por.) Kasza gryczana gotowana na sypko - 150g (1 por.) Gulasz z szynki - 250g Sałata masłowa z jogurtem - 100g (1 por.)</p>	<p>Lekkostrawna jesienna zupa jarzynowa z kaszą pęczak - 300 ml (1 por.) Pełnoziarniste pierogi z kaszą gryczaną i soczewicą - 250g (1 por.) Jogurtowo-koperkowy</p>	<p>Rosół z makaronez razowym 350 ml (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Ryż brązowy gotowany na sypko - 100g (1 por.) Potrawka z kurczaka -</p>	<p>Pomidorowa z makaronem razowym - 350 ml (1 por.) Ziemniaki gotowane 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.)</p>

<p>cukru - 200 ml (1 por.) Kasza jęczmienna pęczak - 150g (1 por.) Gotowane udko z kurczaka 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Surówka z tartej marchewki z olejem- 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>por.) Brokuły gotowane al dente - 100g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Mięta (5 g) Fasolka szparagowa gotowana - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>sos - 100g (1 por.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi w sosie vinegrette - 100g (1 por.) Surówka z czerwonej kapusty - 150g (1 por.) Kompot owocowy bez cukru - 200 ml (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>100g (1 por.) Sałata masłowa z jogurtem - 150g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Warzywa gotowane al dente - 100g (1 por.) Schab gotowany - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Sok pomidorowy (100 ml) Chleb żytni jasny (35 g) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Sałata (1 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU, ORZ, OZI</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g)</p> <p>MLE, GLU,</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>	<p>Chleb razowy (35g) Masło orzechowe (20g) Jabłko grubo tarte (20g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Sok pomidorowy (100 ml) Serek typu Fromage - różne smaki 20g (1 por.) Chleb razowy (35 g)</p> <p>MLE, GLU</p>	<p>Kefir z otrębami - 100g (1 por.) Jabłko (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL, GOR</p>
<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Jabłko 180g Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ogórki zielone(100 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem - 100g (1 por.) Jabłko (180 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Serek kanapkowy (50g) Polędwica drobiowa 45g</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Biały twarożek (100 g) Polędwica sopocka (36 g) Jabłko (180 g) Ogórki zielone (100 g)</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Ser żółty (25 g) Szynka z piersi kurczaka (45 g) Rzodkiewka (100 g)</p> <p>MLE, GLU, SEL,</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pasta jajeczna z zieloną pietruszką - 100g (1 por.) Pomidor koktajlowy (100 g) Szynka delikatesowa</p>	<p>Chleb razowy (105 g) Masło ekstra (5 g) Sałata (1 g) Pomidor (100 g) Szynka kanapkowa (30 g) Serek kanapkowy(100 g) Jabłko 180g</p>

MLE, GLU,	MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ	MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR	GOR	(30 g) MLE, GLU, SEL, GOR	MLE, GLU, SEL, GOR
Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Polędwica sopocka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Ser żółty (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka wiejska (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Wędlina drobiowa (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR	Chleb razowy (35 g) Masło ekstra (5 g) Szynka delikatesowa z kurczaka (15 g) Pomidor (50 g) Sałata (1g) MLE, GLU, SEL, GOR
Wartość energetyczna: 2133 kcal Tłuszcz: 80,47 g Węglowodany przyswajalne: 282.62 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38,55 g Białko ogółem: 84.45 g Węglowodany ogółem: 323.52 g Błonnik pokarmowy: 35,73 g Sól: 4,89 g	Wartość energetyczna: 2197 kcal Tłuszcz: 72,34g Węglowodany przyswajalne: 301,25 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g Białko ogółem: 96,78 g Węglowodany ogółem: 319.9 g Błonnik pokarmowy: 33,49g Sól: 2,95 g	Wartość energetyczna: 2274 kcal Tłuszcz: 63.24 g Węglowodany przyswajalne: 275.03 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.59 g Białko ogółem: 89.04 g Węglowodany ogółem: 341.84 g Błonnik pokarmowy: 37.01 g Sól: 5.53 g	Wartość energetyczna: 2102 kcal Tłuszcz: 66.82 g Węglowodany przyswajalne: 166.98 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31,65 g Białko ogółem: 89,24 g Węglowodany ogółem: 300,28 g Błonnik pokarmowy: 36,4 g Sól: 5.09 g	Wartość energetyczna: 2139 kcal Tłuszcz: 74,56 g Węglowodany przyswajalne: 290.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.35 g Białko ogółem: 82,13 g Węglowodany ogółem: 290.43 g Błonnik pokarmowy: 31.46 g Sól: 2.96 g	Wartość energetyczna: 2071 kcal Tłuszcz: 69,47 g Węglowodany przyswajalne: 166.89 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32,18 g Białko ogółem: 82.89 g Węglowodany ogółem: 286.99 g Błonnik pokarmowy: 37.4 g Sól: 4.72 g	Wartość energetyczna: 2048 kcal Tłuszcz: 66.65 g Węglowodany przyswajalne: 154.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65 g Białko ogółem: 95.42 g Węglowodany ogółem: 281.42 g Błonnik pokarmowy: 35.79 g Sól: 4.67g

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,