

DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI 4-9 LAT

Jadłospis 14 dniowy- 10.08.2026 - 23.08.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (pieczona ryba, jaja, twaróg), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE W SOSIE JOGURTOWYM KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	KREM Z POMIDORÓW (BEZ ZBAIELANIA) PASKI Z FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO- SZPINAKOWYM (BEZ ZABIELANIA), KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, TWAROŻEK JABŁKOWY (twaróg, jogurt naturalny, jabłko prażone), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Ryba	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1515 kcal BIAŁKA 78 g TŁUSZCZE 74,5 g WĘGLOWODANY 189,5 g BŁONNIK 20,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 32 g SÓD 1323 mg				

WTOREK

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK DYNIOWY (twaróg półtłusty, puree z dyni, wanilia), SAŁATA, OWSIANKA Z JABŁKIEM PRAŻONYM I CYNAMONEM (mleko 2%, płatki owsiane, jabłko prażone, siemię lniane), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA KALAFIOROWA (niezabielana) SPAGHETTI BOLOGNESE, SAŁATA LODOWA / MIX SAŁAT Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, SOS VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA TWAROGOWO – JAJECZNA (twaróg półtłusty, jaja, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, SAŁATA
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten,	Zboża zawierające gluten, Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1628 kcal BIAŁKA 81,1 g TŁUSZCZE 68 g WĘGLOWODANY 196,4 g BŁONNIK 20,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,9 g SÓD 1196 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, JAJKO NA TWARDRO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA JARZYNOWA (BEZ ZABIELANIA) FILET Z KURCZAKA PIECZONY, SOS KALAFIOROWY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ, ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, MARCHEW BABY KOMPOT OWOCOWY BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, SER TWAROGOWY, DŻEM, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (Seler gotowany, Jaja, majonez, szczypiorek)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory (łącznie z laktozą), seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Seler, jaja, gorczyca
NORMY DOBOWE: ENERGIA 15219 kcal BIAŁKA 87,7 g TŁUSZCZE 48,4 g WĘGLOWODANY 166,8 g BŁONNIK 26,65 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,1 g SÓD 1543 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA) KASZA JĘCZMIENNA, GULASZ Z MIĘSEM DROBOWYM I WARZYWAMI, BUKIET GOTOWANYCH WARZYN KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, PASTA Z TWAROGU I BURAKA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I DŻEMEM
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1540 kcal BIAŁKA 59,15 g TŁUSZCZE 51,75 g WĘGLOWODANY 225 g BŁONNIK 24,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,6 g SÓD 1437 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, czarna porzeczka, sok jabłkowy, banan, siemię lniane)	ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM (BEZ ZABIELANIA) RYBA (MIRUNA/ŁOSOŚ) Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, GOTOWANY BROKUŁ KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	BUŁKA JASNA, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, natka pietruszeki), JAJA NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, Jaja, sok z cytryny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten,	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Ryba	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Jaja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1581,5 kcal BIAŁKA 66,4 g TŁUSZCZE 62,1 g WĘGLOWODANY 192 g BŁONNIK 21,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23g SÓD 1303 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, SAŁATA, OWSIANKA Z OWOCAMI (mleko, płatki owsiane, owoce mrożone, banan, siemię lniane, kakao), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT OWOCOWY BEZ CUKRU /NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN	ZUPA SOLFERINO (BEZ GROSZKU I WARZYW STRĄCZKOWYCH, BEZ ZABIELANIA) PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM JASNYM (BEZ ZABIELANIA), KASZA JAGLANA, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, seler, pietruszka, Jaja, jogurt naturalny, WĘDLINA, ROSZPONKA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, WĘDLINA, POMIDOR
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler	Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1655 kcal BIAŁKA 62,1 g TŁUSZCZE 51,9 g WĘGLOWODANY 242,3 g BŁONNIK 22,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,55 g SÓD 1055 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, TWAROŻEK ZE SZPINAKIEM, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT OWOCOWY BEZ CUKRU/ NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, BURACZKI NA CIEPŁO KOMPOT OWOCOWY BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU (tofu, banan, kakao, wanilia w proszku)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1702 kcal BIAŁKA 82,9 g TŁUSZCZE 56,65 g WĘGLOWODANY 232,5 g BŁONNIK 21,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,14 g SÓD 1061 mg				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, PŁATKI RYŻOWE Z TWAROŻKIEM TRUSKAWKOWYM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	BARSZCZ CZERWONY Z JAJKIEM (BEZ ZABIELANIA) RYŻ Z JABŁKAMI I SOSEM WANILIOWYM, SURÓWKA Z MARCHEWKI KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA Z MARCHEWKI I JAJKA (marchew, jaja, jogurt naturalny, musztarda), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i jego przetwory, jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1482 kcal BIAŁKA 51,75 g TŁUSZCZE 53,85 g WĘGLOWODANY 198 g BŁONNIK 18,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 53,85 g SÓD 1440 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK TRUSKAWKOWY (twaróg półtłusty, truskawki, jogurt naturalny), SAŁATA, OWSIANKA Z PRAŻONYM JABŁKIEM (mleko, płatki owsiane, jabłka prażone, siemię lniane), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko),	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA JARZYNOWA Z DROBNYM MAKARONEM, BEZ ZABIELANIA MEDALIONY DROBIOWE, SOS BEZ ZABIELANIA, KOPYTKA, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, PAPRYKARZ (marchew, seler, pietruszka, ryż biały, papryka słodka w proszku), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ RYBNĄ (ryba pieczona, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten,	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler, jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryba
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1514,25 kcal BIAŁKA 69,15 g TŁUSZCZE 46,50 g WĘGLOWODANY 202,50 g BŁONNIK 18 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 13,84 g SÓD 1112 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, JAJA NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM, NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, SAŁATKA OWOCOWA, SAŁATA ZIELONA Z SOSEM VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, JAJA W SOSIE JOGURTOWYM, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z BURAKA I TWAROGU (burak, twaróg, jogurt naturalny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1503,75 kcal BIAŁKA 61,88 g TŁUSZCZE 53,78 g WĘGLOWODANY 187,13 g BŁONNIK 16,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20 g SÓD 1130 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB JASNY, MASŁO, SEREK DYNIOWY (dynia puree, twaróg półtłusty, wanilia), SAŁATA, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, płatki owsiane, maliny, banan, siemię lniane)	ZUPA GRYSIKOWA NA ROSOLE Z DELIKATNYMI WARZEWAMI FILET Z KURCZAKA W ZIOŁACH PIECZONY NA WARZEWACH, ZIEMNIAKI, MARCHEWKA GOTOWANA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHŁEB JASNY MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z BURAKIEM I JAJKIEM NA ROSZPONCE Z SOSEM JOGURTOWO-TWAROGOWYM, WĘDLINA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ TOFU ZE SZPINAKIEM (tofu, szpinak, olej rzepakowy, czosnek)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1453,50 kcal BIAŁKA 66,60 g TŁUSZCZE 52,65 g WĘGLOWODANY 177,38 g BŁONNIK 18,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 16,2 g SÓD 1537 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA, MASŁO, PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, sok jabłkowy, siemię lniane, płatki owsiane)	Zupa z dynią (bez zabielenia) Łosoś w sosie koperkowym, ziemniaki puree, sałatka z warzywami mix KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, PASTA Z ZIEMNIAKA I PIETRUSZKI, ROSZPONKA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER TWAROGOWY
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten	Zboża zawierające gluten, ryba, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1342 kcal BIAŁKA 59,4 g TŁUSZCZE 56,85 g WĘGLOWODANY 153,38 g BŁONNIK 17,85 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 17,03 g SÓD 1557 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, SAŁATA, JAGŁANKA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, płatki owsiane, truskawki), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY/ OWOCOWY BEZ CUKRU, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN	ZUPA JARZYNOWA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA) ROLADA SCHABOWA FASZEROWANA MIĘSEM DROBIOWYM Z SOSEM ŚLIWKOWYM, KASZA JAGŁANA, BROKUŁ GOTOWANY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, seler, pietruszka, jaja, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, POMIDOR
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Jaja Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1407 kcal BIAŁKA 65,18 g TŁUSZCZE 46,73 g WĘGLOWODANY 187,8 g BŁONNIK 19 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,51 g SÓD 1175,75 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA (pomidor, sałata, jaja) Z SOSEM JOGURTOWO-TWAROGOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY/OWOCOWY BEZ CUKRU, SOK MARCHEW- JABŁKO-BANAN/ BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM UDKO NA WŁOSZCZYŹNIE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szpinak), POMIDOR, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU (tofu, banan, wanilia)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1388 kcal BIAŁKA 61,8g TŁUSZCZE 56,78 g WĘGLOWODANY 157,35 g BŁONNIK 16 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 18,08 g SÓD 1107 mg				