

DIETA ŁATWOSTRAWNA OSOBY DOROSŁE, DZIECI 10-18 LAT

Jadłospis 14 dniowy- 10.08.2026 - 23.08.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB 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	CHŁEB 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 2024 kcal BIĄŁKA 98,5 g TŁUSZCZE 69,3 g WĘGLOWODANY 249,9 g BŁONNIK 24,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 30,7 g SÓD 1481 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB 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	CHŁEB 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 2165 kcal BIAŁKA 101,9 g TŁUSZCZE 91,7 g WĘGLOWODANY 251,6 g BŁONNIK 25,3 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 32,5 g SÓD 1197 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, JAJKO NA TWARDO, 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 (BEZ ZABIELANIA), 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 2019 kcal BIAŁKA 111,2 g TŁUSZCZE 58,6 g WĘGLOWODANY 225,8 g BŁONNIK 27,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,6g SÓD 1451 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 WARZYW 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 2057 kcal BIAŁKA 75,95 g TŁUSZCZE 62,35 g WĘGLOWODANY 303 g BŁONNIK 28,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,44g SÓD 1117 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 2134 kcal BIAŁKA 89,9 g TŁUSZCZE 71,6 g WĘGLOWODANY 269g BŁONNIK 25,95 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23,1 g SÓD 1013 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 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 2308 kcal BIAŁKA 81,7 g TŁUSZCZE 61,9 g WĘGLOWODANY 292,5 g BŁONNIK 25,65 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,4 g SÓD 1570 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 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2061 kcal BIAŁKA 108,05 g TŁUSZCZE 69,6 g WĘGLOWODANY 247,75, g BŁONNIK 24,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,85 g SÓD 1356 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) Gorczyca, Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1967 kcal BIĄŁKA 69 g TŁUSZCZE 71,8 g WĘGLOWODANY 264 g BŁONNIK 25 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 71,8 g SÓD 1920 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 2019 kcal BIAŁKA 92,2 g TŁUSZCZE 62 g WĘGLOWODANY 270 g BŁONNIK 24 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,45 g SÓD 1250 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 (BEZ ZABIELANIA), 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, PASTA Z BURAKA I TWAROGU (burak, twaróg, jogurt naturalny)
Zboża zawierające gluten, sezam, 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 2005 kcal BIAŁKA 82,5 g TŁUSZCZE 71,7 g WĘGLOWODANY 249,5 g BŁONNIK 22,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 27 g SÓD 1841 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 1938 kcal BIAŁKA 88,8 g TŁUSZCZE 70,2 g WĘGLOWODANY 236,5 g BŁONNIK 24,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 21,6 g SÓD 1580 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) Ryba (miruna/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, POMIDOR
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 2016 kcal BIAŁKA 87,8 g TŁUSZCZE 81,6 g WĘGLOWODANY 244 g BŁONNIK 23,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 27,6g SÓD 1585 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 2058 kcal BIAŁKA 91 g TŁUSZCZE 64,2 g WĘGLOWODANY 27,35 g BŁONNIK 27,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 27,35 g SÓD 1599 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, 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 2206 kcal BIAŁKA 102,4 g TŁUSZCZE 88,7 g WĘGLOWODANY 268,5 g BŁONNIK 22,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 29,8 g SÓD 1115 mg				