

Jadłospis od 25.10.2023 r. do 31.10.2023 r.

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				
25.10.2023 r. środa	Śniadanie	herbata czarna ryż na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna ryż na mleku bułka paryska połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna ryż na mleku chleb razowy, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	II śniadanie	koktajl z jogurtu naturalnego i borówek *7	koktajl z jogurtu naturalnego i borówek *7	koktajl z jogurtu naturalnego i borówek *7	koktajl z jogurtu naturalnego i borówek *7				
	Obiad	kalafiorowa z pomidorami zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z olejem kasza gryczana biała kompot owocowy *1, 7, 9, 10	pomidorowa z makaronem bitka wieprzowa gotowana w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	pomidorowa z makaronem bitka wieprzowa gotowana w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	pomidorowa z makaronem bitka wieprzowa gotowana w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10				
	Kolacja	herbata czarna chleb razowy, kajzerka pszenna, masło 82% tł. serek naturalny, szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, masło 82% tł. serek naturalny, szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, serek naturalny, szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna chleb razowy, masło 82% tł. serek naturalny, szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	1970kcal	Energia	1891kcal	Energia	1765kcal	Energia	1755kcal
		Białko	85g	Białko	74g	Białko	74g	Białko	71g
Tłuszcz ogółem		65g	Tłuszcz ogółem	71g	Tłuszcz ogółem	57g	Tłuszcz ogółem	67g	
w tym NKT		28g	w tym NKT	32g	w tym NKT	23g	w tym NKT	31g	
Węglowodany		291g	Węglowodany	261g	Węglowodany	261g	Węglowodany	245g	
w tym cukry proste		25g	w tym cukry proste	20g	w tym cukry proste	20g	w tym cukry proste	19g	
Błonnik		32	Błonnik	23g	Błonnik	23g	Błonnik	29g	
Sól	4,9g	Sól	4,9g	Sól	4,9g	Sól	4,9g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.10.2023 r. czwartek	Śniadanie	herbata czarna płatki owsiane na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, ogórek zielony *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane na mleku bułka paryska szynka konserwowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, ogórek zielony *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	II śniadanie	chleb pszenny, masło 82% tł., ser biały półtłusty, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	chleb pszenny, masło 82% tł., ser biały półtłusty, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	chleb pszenny, ser biały półtłusty, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	chleb razowy, masło 82% tł., ser biały półtłusty, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11
	Obiad	pomidorowa z makaronem bitka schabowa duszona w sosie pieczarkowym surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	barszcz czerwony bitka schabowa gotowana w jarzynach sałata lodowa z jogurtem kasza bulgur kompot owocowy *1, 7, 9, 10	barszcz czerwony bitka schabowa gotowana w jarzynach sałata lodowa z jogurtem kasza bulgur kompot owocowy *1, 7, 9, 10	barszcz czerwony bitka schabowa gotowana w jarzynach sałata lodowa z jogurtem kasza bulgur kompot owocowy *1, 7, 9, 10
	Kolacja	herbata czarna chleb razowy, kajzerka pszenna, masło 82% tł. twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, masło 82% tł. twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna chleb razowy, masło 82% tł. twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2150kcal Białko 98g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 28g Węglowodany 308g w tym cukry proste 27g Błonnik 32g Sól 5,2g	Energia 2129kcal Białko 99g Tłuszcz ogółem 65g w tym NKT 28g Węglowodany 308g w tym cukry proste 37g Błonnik 26g Sól 5,0g	Energia 2003kcal Białko 99g Tłuszcz ogółem 47g w tym NKT 16g Węglowodany 316g w tym cukry proste 45g Błonnik 26g Sól 5,0g	Energia 1932kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 27g Węglowodany 280g w tym cukry proste 37g Błonnik 31g Sól 4,9g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.10.2023 r. piątek	Śniadanie	herbata czarna kasza kukurydziana na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. serek naturalny, jajko na twardo sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek naturalny, jajko na twardo sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna kasza kukurydziana na mleku bułka paryska serek naturalny sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna kasza kukurydziana na mleku chleb razowy, masło 82% tł. serek naturalny, jajko na twardo sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11
	II śniadanie	jogurt owocowy *1, 7	jogurt owocowy *1, 7	jogurt owocowy *1, 7	jogurt naturalny *7
	Obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej filet z dorsza smażony surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 4, 6, 7, 9, 10	krupnik z ryżu filet z dorsza gotowany brokuł ziemniaki kompot owocowy *1, 4, 7, 9, 10	krupnik z ryżu filet z dorsza gotowany brokuł ziemniaki kompot owocowy *1, 4, 7, 9, 10	krupnik z ryżu filet z dorsza gotowany brokuł ziemniaki kompot owocowy *1, 4, 7, 9, 10
	Kolacja	herbata czarna chleb razowy, kajzerka pszenna, masło 82% tł. ser biały półtłusty, dżem papryka, jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, masło 82% tł. ser biały półtłusty, dżem pomidor, jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, ser biały półtłusty, dżem pomidor, jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty papryka, jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 11
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2263kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 27g Węglowodany 367g w tym cukry proste 68g Błonnik 32g Sól 4,4g	Energia 2012kcal Białko 76g Tłuszcz ogółem 54g w tym NKT 26g Węglowodany 325g w tym cukry proste 58g Błonnik 23g Sól 3,1g	Energia 1904kcal Białko 72g Tłuszcz ogółem 41g w tym NKT 19g Węglowodany 332g w tym cukry proste 52g Błonnik 24g Sól 3,0g	Energia 1844kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 57g w tym NKT 27g Węglowodany 276g w tym cukry proste 26g Błonnik 29g Sól 3,0g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				
28.10.2023 r. sobota	Śniadanie	herbata czarna płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, ogórek *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki ryżowe na mleku bułka paryska szynka konserwowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki ryżowe na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, ogórek *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	II śniadanie	chleb pszenny, masło 82% tł. serek naturalny, pomidor *1,3, 6, 7, 8, 11	chleb pszenny, masło 82% tł. serek naturalny, pomidor *1,3, 6, 7, 8, 11	chleb pszenny, serek naturalny, pomidor *1,3, 6, 7, 8, 11	chleb razowy, masło 82% tł. serek naturalny, pomidor *1,3, 6, 7, 8, 11				
	Obiad	zacierkowa z pomidorami indyk duszony w jarzynach surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym kasza jaglana kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	zacierkowa z pomidorami indyk duszony w jarzynach surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym kasza jaglana kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	zacierkowa z pomidorami indyk duszony w jarzynach surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym kasza jaglana kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10	zacierkowa z pomidorami indyk duszony w jarzynach surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym kasza jaglana kompot owocowy *1, 3, 7, 9, 10				
	Kolacja	herbata czarna chleb razowy, kajzerka pszenna, masło 82% tł. ser żółty, kielbasa krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, krakowska parzona sałata masłowa, pomidor jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna chleb razowy, masło 82% tł. kielbasa krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2018kcal	Energia	1960kcal	Energia	1870kcal	Energia	1768kcal
		Białko	76g	Białko	73g	Białko	74g	Białko	70g
Tłuszcz ogółem		60g	Tłuszcz ogółem	57g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	53g	
w tym NKT		28g	w tym NKT	26g	w tym NKT	16g	w tym NKT	25g	
Węglowodany		321g	Węglowodany	312g	Węglowodany	312g	Węglowodany	281g	
w tym cukry proste		34g	w tym cukry proste	35g	w tym cukry proste	35g	w tym cukry proste	26g	
Błonnik		30g	Błonnik	25g	Błonnik	25g	Błonnik	31g	
Sól	5,8g	Sól	5,6g	Sól	5,6g	Sól	5,5g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				
29.10.2023 r. niedziela	Śniadanie	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. szynka drobiowa sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka drobiowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku bułka paryska szynka drobiowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki ryżowe na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka drobiowa sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	II śniadanie	chleb pszenny, masło 82% tł. ser biały półtłusty, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	chleb pszenny, masło 82% tł. ser biały półtłusty, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	chleb pszenny, ser biały półtłusty, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11	chleb razowy, masło 82% tł. ser biały, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 11				
	Obiad	pomidorowa z ryżem kotlet mielony buraczki gotowane ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	pomidorowa z ryżem klopsik w sosie koperkowym buraczki gotowane ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	pomidorowa z ryżem klopsik w sosie koperkowym buraczki gotowane ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	pomidorowa z ryżem klopsik w sosie koperkowym buraczki gotowane ziemniaki kompot owocowy *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	Kolacja	herbata czarna chleb razowy, kajzerka pszenna, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa gotowana sałata masłowa, ogórek zielony *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa gotowana sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, ser biały półtłusty, szynka wieprzowa gotowana sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa gotowana sałata masłowa, ogórek zielony *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2134kcal	Energia	1923kcal	Energia	1830kcal	Energia	1821kcal
		Białko	85g	Białko	83g	Białko	82g	Białko	79g
Tłuszcz ogółem		79g	Tłuszcz ogółem	63g	Tłuszcz ogółem	52g	Tłuszcz ogółem	68g	
w tym NKT		29g	w tym NKT	24g	w tym NKT	17g	w tym NKT	28g	
Węglowodany		295g	Węglowodany	274g	Węglowodany	274g	Węglowodany	248g	
w tym cukry proste		42g	w tym cukry proste	42g	w tym cukry proste	42g	w tym cukry proste	34g	
Błonnik		26g	Błonnik	20g	Błonnik	20g	Błonnik	26g	
Sól	5,0g	Sól	4,5g	Sól	4,5g	Sól	4,6g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				
30.10.2023 r. poniedziałek	Śniadanie	herbata czarna kasza manna na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. twarożek, rzodkiewka, jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	herbata czarna kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek, pomidor, jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	herbata czarna kasza manna na mleku bułka paryska twarożek, pomidor, jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11	herbata czarna kasza manna na mleku chleb razowy, masło 82% tł. twarożek, rzodkiewka, jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 11				
	II śniadanie	chleb pszenny, masło 82% tł. szynka wieprzowa, sałata masłowa *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	chleb pszenny, masło 82% tł. szynka wieprzowa, sałata masłowa *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	chleb pszenny, szynka wieprzowa, sałata masłowa *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa, sałata masłowa *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	Obiad	barszcz czerwony pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym marchewka gotowana kasza jęczmienna kompot owocowy *1, 7, 9, 10	krupnik z kaszy jęczmiennej sos mięsny z zielonym groszkiem fasolka szparagowa makaron kompot owocowy *1, 7, 9, 10	krupnik z kaszy jęczmiennej sos mięsny z zielonym groszkiem fasolka szparagowa makaron kompot owocowy *1, 7, 9, 10	krupnik z kaszy jęczmiennej sos mięsny z zielonym groszkiem fasolka szparagowa makaron kompot owocowy *1, 7, 9, 10				
	Kolacja	herbata czarna chleb razowy, kajzerka pszenna, masło 82% tł. ser żółty, ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor jogurt naturalny *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, masło 82% tł. ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor jogurt naturalny *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor jogurt naturalny *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna chleb razowy, masło 82% tł. ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor jogurt naturalny *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2294kcal	Energia	2133kcal	Energia	1997kcal	Energia	2027kcal
		Białko	91g	Białko	89g	Białko	89g	Białko	86g
Tłuszcz ogółem		84g	Tłuszcz ogółem	77g	Tłuszcz ogółem	61g	Tłuszcz ogółem	73g	
w tym NKT		35g	w tym NKT	33g	w tym NKT	23g	w tym NKT	32g	
Węglowodany		320g	Węglowodany	295g	Węglowodany	290g	Węglowodany	286g	
w tym cukry proste		43g	w tym cukry proste	22g	w tym cukry proste	25g	w tym cukry proste	22g	
Błonnik		28g	Błonnik	25g	Błonnik	21g	Błonnik	32g	
Sól		5,0g	Sól	4,8g	Sól	4,8g	Sól	4,8g	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				
31.10.2023 r. wtorek	Śniadanie	herbata czarna lane kluski na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka drobiowa, sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna lane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka drobiowa, sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna lane kluski na mleku bułka paryska szynka drobiowa sałata masłowa, pomidor *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna lane kluski na mleku chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka drobiowa, sałata masłowa, papryka *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	II śniadanie	jogurt naturalny *7	jogurt naturalny *7	jogurt naturalny *7	jogurt naturalny *7				
	Obiad	ogórkowa kurczak pieczony w ziołach surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	jarzynowa z fasolką szparagową i z pomidorami kurczak gotowany w jarzynach sałata masłowa z jogurtem ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	jarzynowa z fasolką szparagową i z pomidorami kurczak gotowany w jarzynach sałata masłowa z jogurtem ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10	jarzynowa z fasolką szparagową i z pomidorami kurczak gotowany w jarzynach sałata masłowa z jogurtem ziemniaki kompot owocowy *1, 7, 9, 10				
	Kolacja	herbata czarna chleb razowy, kajzerka pszenna, masło 82% tł. serek naturalny, szynka drobiowa sałata masłowa, ogórek zielony jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, masło 82% tł. serek naturalny, szynka drobiowa sałata masłowa, pomidor jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna bułka paryska, kajzerka pszenna, serek naturalny, szynka drobiowa sałata masłowa, pomidor jabłko gotowane *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna chleb razowy, masło 82% tł. serek naturalny, szynka drobiowa sałata masłowa, ogórek zielony jabłko *1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2096kcal	Energia	2139kcal	Energia	2035kcal	Energia	1978kcal
		Białko	91g	Białko	99g	Białko	99g	Białko	95g
Tłuszcz ogółem		72g	Tłuszcz ogółem	75g	Tłuszcz ogółem	61g	Tłuszcz ogółem	71g	
w tym NKT		32g	w tym NKT	33g	w tym NKT	23g	w tym NKT	32g	
Węglowodany		297g	Węglowodany	287g	Węglowodany	293g	Węglowodany	266g	
w tym cukry proste		36g	w tym cukry proste	35g	w tym cukry proste	36g	w tym cukry proste	27g	
Błonnik		29g	Błonnik	23g	Błonnik	24g	Błonnik	30g	
Sól		5,5g	Sól	4,6g	Sól	4,6g	Sól	4,5g	