

Poniedziałek 13.01.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g Ogórek świeży – 65g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g Ogórek świeży – 65g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Wędlina z piersi indyka 40g (2 plastry) Pasta ze słonecznika i piecz. papryki -40g Szpinak baby – 10g Ogórek świeży – 65g
II ŚNIADANIE	Kefir -150ml (<i>mleko</i>)	Kefir -150ml (<i>mleko</i>)	Kefir -150ml (<i>mleko</i>)
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko seler</i>) Kluski śląskie- 200g (<i>gluten</i>) Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym – 120g Sałatka szwedzka -150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Kluski śląskie- 200g (<i>gluten</i>) Karczek pieczony z cebulką w sosie kminkowym – 120g Sałatka szwedzka -150g	Woda butelkowana - 500ml Zupa jarzynowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Kluski śląskie- 200g (<i>gluten</i>) Karczek gotowany z warzywami – 120g Marchewka z groszkiem gotowana-150g
KOLACJA	Herbata czarna napar b/c Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Frankfurterki wieprzowe-140g Mix sałat-20g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Frankfurterki wieprzowe-140g Mix sałat-20g Pomidor-80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 80g (<i>gluten</i>) Frankfurterki z indyka-140g Mix sałat-20g Pomidor-80g
POSIŁEK DODATKOWY	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%	Mus owocowy 100%
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E 2213kcal, W 244,6g, B 96,6g, T 97, 7g (nasycone 34,4g), błonnik 31,6g, cukry 44,9g, sól 3681,9mg	E 2217kcal, W 254,6g, B 96,8g, T 96,3g (nasycone 34), błonnik 34,8g, cukry 38.1 g, sól 3710,3mg	E 2367 kcal, W 260,1g, B103,1g, T 103,5g (nasycone 37,4g), błonnik 34,2g, cukry 45,4g, sól 3501,3mg

Wtorek 14.01.2 5	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (<i>mleko, gluten</i>) Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym – 90g (<i>ryba, jaja, mleko</i>) Papryka konserwowa -70g Roszponka – 10g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Pasta z jajek i tuńczyka z ogórkiem konserwowym – 90g (<i>ryba, jaja, mleko</i>) Papryka konserwowa -70g Roszponka – 10g	Kasza manna na mleku (<i>mleko, gluten</i>) Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka kajzerka – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Pasta z jajek i tuńczyka z koperkiem– 90g (<i>ryba, jaja, mleko</i>) Pomidor -80g Roszponka – 10g
II ŚNIADANIE	Banan-1 szt	Banan-1 szt	Banan - 1 szt
OBIAD	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane -200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem -120g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane -200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pomidorowa z ryżem -400ml (<i>mleko, seler</i>) Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem - 120g (<i>mleko</i>) Puree ziemniaczane -200g Buraczki tarte z jabłkiem- 150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Ser żółty -65g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Ser żółty -65g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata rzymska-30g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 80g (<i>gluten</i>) Twarożek z natką pietruszki -90g (<i>mleko</i>) Pomidor-80g Sałata rzymska-30g
POSIŁEK DODATKOWY	Mieszanka studencka Sante -40g (<i>orzechy</i>)	Mieszanka studencka Sante -40g (<i>orzechy</i>)	Mieszanka studencka Sante -40g (<i>orzechy</i>)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E 2554kcal , W 304,8g , B 117,1g , T 101,7 g (nasycone 39,4g), błonnik 35,5g, cukry 92,1g ,sód 3595,7mg	E 2319kcal , W 276,2g , B 105,1g , T 94,7g (nasycone 35,4g), błonnik 36,5g, cukry 74.1 g ,sód 3468,1mg	E 2403kcal, W 303,2g , B 114,7g , T 84,7g (nasycone 30,2g), błonnik 32,5g, cukry 95,5g ,sód 2476,9mg

Środa 15.01.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler</i>) Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g (<i>gluten</i>) Rukola – 10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler</i>) Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g (<i>gluten</i>) Rukola – 10g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Sałatka jarzynowa – 80g (<i>mleko, seler</i>) Kiełbasa żywiecka podsuszana-40g (<i>gluten</i>) Rukola – 10g
II ŚNIADANIE	Skyr waniliowy- 150g (<i>mleko</i>)	Skyr naturalny-150g (<i>mleko</i>)	Skyr waniliowy-150g (<i>mleko</i>)
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łazanki z mięsem wieprzowym -400g (<i>gluten, jajo</i>) Brokuł gotowany-150g	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łazanki z mięsem wieprzowym -400g (<i>gluten, jajo</i>) Brokuł gotowany-150g	Woda butelkowana - 500ml Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym – 400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Risotto z mięsem wp. i warzywami -400g Brokuł gotowany-150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z papryką – 90g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Pomidor- 80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z papryką – 90g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Pomidor- 80g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny – 80g (<i>gluten</i>) Masło – 10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z papryką – 90g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Pomidor- 80g
POSIŁEK DODATKOWY	Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g	Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g	Dobra kaloria- ciasteczko b/c – 35g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E 2337kcal, W 228,1g , B 123,3g , T 105,7g (nasycone 28,7g), błonnik 39,9, cukry 76,3g , sól 3969,3mg	E 2239kcal , W 247,2g , B 112,4g , T 96,1g (nasycone 29,7g), błonnik 41,2g, cukry 67.0g ,sól 4452,9	E 2475kcal , W 295,5g, B 110g , T 96,6g (nasycone 27,8g), błonnik 30,2g, cukry 76,9g ,sól 2975,1mg

Czwartek 16.01.2 5		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lek
ŚNIADANIE		Płatki orkiszowe na mleku -250ml (<i>gluten,mleko</i>) Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Salceson wieprzowy-70g Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Salceson wieprzowy-70g Papryka konserwowa-70g Sałata rzymska -30g	Płatki orkiszowe na m Kakao na mleku-250m (<i>mleko</i>) Bułka kajzerka (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i></i>) Szynka zbójnicka-70g Pomidor-80g Sałata rzymska -30g
II ŚNIADANIE		Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt
OBIAD		Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten</i>) Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g (<i>seler</i>) Puree ziemniaczane - 200g Fasolka szparagowa- 150g	Kompot owocowy - 250ml Zupa pieczarkowa z makaronem -400ml (<i>mleko, seler, gluten</i>) Indyk pieczony w sosie tymiankowym –120g (<i>seler</i>) Puree ziemniaczane - 200g Fasolka szparagowa- 150g	Kompot owocowy - 2 Zupa ziemniaczana 400ml (<i>mleko, seler, gl</i> Indyk pieczony w sosie (<i>seler</i>) Puree ziemniaczane - 200g Fasolka szparagowa- 150g
KOLACJA		Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką -150g (<i>mleko, gluten</i>) Roszponka – 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Masło- 10g (<i>mleko</i>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynką -150g (<i>mleko, gluten</i>) Roszponka – 10g	Herbata czarna (napar Chleb pszenny - 80g Masło- 10g (<i>mleko</i>) Sałatka makaronowa (<i>mleko, gluten</i>) Roszponka – 10g
POSIŁEK DODATKOW Y		Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g	Wafle ryżowe -30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E 2283kcal, W 297,3g, B 104,3g, T 82,5g (nasycone 33,3g), błonnik 37,3g, cukry 68,1g, sól 3510,7mg	E 2099kcal, W 280,3g, B 93,2g, T 75,5g (nasycone 29,3g), błonnik 37,7g, cukry 50.1 g, sól 3383,1mg	E 2124kcal, W 289,9g, 28,7), błonnik 33,9, cuk

Piątek 17.01.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Jajko- 2 szt (<i>jajo</i>) Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Mix sałat – 20g Rzodkiewka-70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 80g(<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Jajko- 2 szt (<i>jajo</i>) Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Mix sałat – 20g Rzodkiewka-70g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny – 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Jajko- 2 szt (<i>jajo</i>) Pasta z zielonego groszku i bazylii-40g Mix sałat – 20g Pomidor-80g
II ŚNIADANIE	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g	Sałatka owocowa- 150g
OBIAD	Woda butelkowana - 500ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -130g (<i>ryba, mleko</i>) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Woda butelkowana - 500ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -130g (<i>ryba, mleko</i>) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g	Woda butelkowana - 500ml Krem dyniowy z curry z grzankami -400ml (<i>gluten, mleko, seler</i>) Łosoś zapiekany w sosie koperkowym -130g (<i>ryba, mleko</i>) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi i brzoskwini -150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g (<i>mleko, ryba</i>) Sałata rzymska -30g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g (<i>mleko, ryba</i>) Sałata rzymska -30g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Pasta z makreli i twarogu z koperkiem -90g (<i>mleko, ryba</i>) Sałata rzymska -30g Ogórek świeży b/s -65g
POSIŁEK DODATKOWY	Serek wiejski – 1 szt (<i>mleko</i>)	Serek wiejski – 1 szt (<i>mleko</i>)	Serek wiejski – 1 szt (<i>mleko</i>)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E 2363kcal , W 235,1g , B 117,1g , T 108,7g (nasycone 40,7), błonnik 32,4g, cukry 62,3 ,sód 3834,3mg	E 2367kcal , W 245,1g , B 117,9g , T 107,3g (nasycone 40,3g), błonnik 35,6g, cukry 56.7 g ,sód 3862,7mg	E 2442kcal, W 245,8g , B 120,5g , T 110,4g (nasycone 41,1g), błonnik 31,3, cukry 67,7g ,sód 3943,8mg

Sobota 18.01.2 5	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty-65g (3 plastry) (<i>mleko</i>) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka-10g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Ser żółty-65g (3 plastry) (<i>mleko</i>) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka-10g	Kakao na mleku-250ml (<i>mleko</i>) Bułka graham – 1szt (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Twarożek z koperkiem-90g (<i>mleko</i>) Pomidor koktajlowy -70g Roszponka-10g
II ŚNIADANIE	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)	Podpłomyki b/c-30g (<i>gluten</i>)
OBIAD	Woda butelkowana 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Potrawka z kurczaka -300ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g	Woda butelkowana 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Potrawka z kurczaka -300ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g	Woda butelkowana 500ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami -400ml (<i>mleko, seler</i>) Potrawka z kurczaka -300ml (<i>seler, mleko</i>) Ryż basmati-150g Mix warzyw gotowanych-150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z warzywami-100g (<i>seler, jajko</i>) Polędwica sopocka-25g (<i>soja</i>) Ogórek kiszony -80g Rukola- 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z warzywami-100g (<i>seler, jajko</i>) Szynka zbójnicka-25g (<i>soja</i>) Ogórek kiszony -80g Rukola- 10g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Galaretka drobiowa z warzywami-100g (<i>seler, jajko</i>) Szynka zbójnicka-25g (<i>soja</i>) Pomidor-80g Rukola- 10g
POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt	Jabłko – 1 szt
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E 2061kcal, W 244g, B 88,5g, T 89,2g (nasycone 43,6g), błonnik 34,5g, cukry 50,1g ,sód 2443,1mg	E 2063kcal, W 249g, B 88,6g, T 88,5g (nasycone 43,4g), błonnik 36,1g, cukry 47.3 g ,sód 2457,3mg	E 1937kcal, W 243,9g, B 85,8g, T 74,9g (nasycone 34,6g), błonnik 31,7g, cukry 55g ,sód 1877mg

Niedziela 19.01.25	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta lekkostrawna
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny – 50g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Szynka góralska-65g (<i>soja</i>) Szpinak baby-10g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb graham - 80g(<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Szynka góralska-65g (<i>soja</i>) Szpinak baby-10g Papryka świeża -70g Pomidor -80g	Kawa zbożowa na mleku - 250ml (<i>mleko, gluten</i>) Chleb pszenny – 80g (<i>gluten</i>) Masło - 10g (<i>mleko</i>) Szynka góralska-65g (<i>soja</i>) Szpinak baby-10g Pomidor -80g
II ŚNIADANIE	Mandarynka- 2 szt	Mandarynka- 2 szt	Banan- 1 szt
OBIAD	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem-400ml (<i>seler, gluten</i>) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -200g Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g (<i>mleko</i>)	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem-400ml (<i>seler, gluten</i>) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -200g Surówka z pora, marchwi i jabłka -150g (<i>mleko</i>)	Woda butelkowana-500ml Rosół z makaronem-400ml (<i>seler, gluten</i>) Klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym – 100g + 30g sos (<i>jajo, seler</i>) Kasza bulgur -200g Cukinia gotowana -150g
KOLACJA	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb graham – 30g (<i>gluten</i>) Chleb pszenny - 50g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z paryką-90g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – Chleb graham – 80g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z paryką-90g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Ogórek świeży b/s -65g	Herbata czarna (napar bez cukru) – 250ml Chleb pszenny - 80g (<i>gluten</i>) Masło-10g (<i>mleko</i>) Pasta twarogowa z paryką-90g (<i>mleko</i>) Mix sałat- 20g Ogórek świeży b/s -65g
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E 2016kcal , W 253,6g , B 86g , T 97,3g (nasycone 28g), błonnik 30,3, cukry 44,9g , sól 4524mg	E 2020kcal, W 263,6g , B 86,2g , T 77,9g (nasycone 27,6g), błonnik 33,5, cukry 39.3 g ,sód 4552,4mg	E 2019kcal, W 251,2g , B 92g , T 77,8g (nasycone 27,4g) , błonnik 28,7g, cukry 53,5g ,sód 4443,1mg