

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	Poniedziałek 1.01.2024r.	Wtorek 2.01.2024 r.	Środa 3.01.2024r.	Czwartek 4.01.2024r.	Piątek 5.01.2024r.	Sobota 6.01.2024 r.	Niedziela 7.01.2024r.
Rodzaj posiłku							
Śniadanie /II śniadanie	<p>Kasza manna mleku 300 g,^{1,7)} Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Polędwica z drobiu 40g.^{1),6),7),10),12)} Herbata bez cukru 250g. Pomidor 70 g. Sałata 5 g. Kiwi 70 g.</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 g,^{1,7)} Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g Serek kanapkowy 17g. Pomidor 70g.,sałata 5 g. Herbata bez cukru Jabłko 1 szt.</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku⁷⁾ 300 g. Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Miód 25 g. Serki twarogowe 17 g.⁷⁾ Sałatka z rukoli i mandarynek 150 g. Banan 100 g.</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku⁷⁾ 300 g. Pieczywo mieszane 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Miód 25 g. Serki kanapkowe 17 g.⁷⁾ Sałatka z pomidorów 150g. Jabłko</p>	<p>Makaron na mleku 300 g.⁷⁾ Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g. Serki twarogowe⁷⁾ 17g. Pomidor70g sałata5 Herbata bez cukru Melon 100 g.</p>	<p>Ryż na mleku 300 g. Pieczywo mieszane 100 g.⁷⁾ Masło 15 g. Dżem 25 g. Serki twarogowe smakowe 17 g.⁷⁾ Pomidor70g sałata5 Pomidor70g sałata5</p>	<p>Lane kluski na mleku^{1),3)7)}300 g. Masło 15 g.⁷⁾ Dżem 25 g Serki twarogowe⁷⁾ 17 g. Dżem 25 g. Pieczywo pszenne 100 g.¹⁾ Sałata 5 g, pomidor 70 g.</p>
Obiad/Po dzwieczor ek	<p>Zupa pom. z ryżem300g.⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Schab gotowany w sosie koperkowym¹⁾⁷⁾ Sałata z jogurtem150 g.⁷⁾ Kompot jabłkowy Mandarynka 1 szt.</p>	<p>Zupa koperkowa⁷⁾⁹⁾ Kasza jęczmienna 120 g.¹⁾ Pulpet w sosie pomidorowym¹⁾⁷⁾ Surówka z marchwi i jabłka 150 g. Kompot owocowy Jabłko</p>	<p>Zupa pom. z lanym ciastem¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. Ziemniaki 200 g. Schab gotowany w sosie potrawkowym¹⁾⁷⁾ 80g. Marchewka gotowana z wody 150 Kompot owocowy Sok wielowarzywny 200 g.</p>	<p>Zupa krupnik ryżowy¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 Ziemniaki 200 g. Potrawka z piersi kurczaka^{1),7)} 150g. Warzywa ugotowane z wody 150 g. Kompot owocowy Biskopki¹⁾³⁾⁷⁾30g.</p>	<p>Krupnik z kaszy jęczmiennej¹⁾⁷⁾⁹⁾300 g. Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza gotowany 120g. w warzywach¹⁾⁴⁾⁷⁾ Banan</p>	<p>Zupa brokułowa 300g.¹⁾⁷⁾⁹⁾ Makaron spaghetti¹⁾³⁾ 120 g. Sos bolognese¹⁾³⁾⁹⁾ 100 g Jogurt owocowy⁷⁾</p>	<p>Rosół z makaronem¹⁾³⁾⁹⁾ 300 Ziemniaki 200 g. Udko gotowane w sosie koperkowym z kurczaka¹⁾⁷⁾ 150 g. Surówka z jabłka i selera 150 g.⁹⁾ Jogurt naturalny⁷⁾ 150g.</p>

Kolacja	Pieczywo mieszane 1)100g Masło 15 g. ⁷⁾ Połędwica sopocka 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 5 g. ,pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem ⁷⁾ Herbata z cytryną Sałata 5g.Pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło 15 g. ⁷⁾ Rolada z drobiu z warzywami ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70g .sałata 5 g. Herbata z cytryną	Pieczywo pszenne 100 g. Masło 15 g. Połędwica drobiowa 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: kcal; 2111 B: g; 105,9 T: g; 79 Kw. tł. nas.:30 g; W: g 263 w tym cukry: g; Bł: 22,9 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2070 B: g; 73,5 T: g; 70 Kw. tł. nas.:24,72: g; W: 311,4 g w tym cukry: g; Bł: 28,5 g; Sól: 5 g	E: kcal; 211,5 B: g; 87,5 T: g; 70 Kw. tł. nas.:30,28 g; W: 307 g w tym cukry: g; Bł: 30,8 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2066 B: g;78 T: g; 71 Kw. tł. nas.:29,3 g; W: 309 g w tym cukry: g; Bł: 33,8 g; Sól:4 g	E: kcal; 2010 B: g; 76 T: g; 59,4 Kw. tł. nas.:25,09 g; W: 307 g w tym cukry: g; Bł: 37 g; Sól: 5 g	E: 2541 kcal; B: g112,1; T: g;80 Kw. tł. Nas32.: g; W: 317 g w tym cukry: g; Bł: 28 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2100 B: g; 76 T: g; 52 Kw. tł. nas.:20,65 g; W: g265 w tym cukry: g; Bł: 22,4 g; Sól: 4 g

Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
- Seler i produkty pochodne.
- Gorczyca i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Rodzaj posiłku	Poniedziałek 1.01.2024 r.	Wtorek 2.01.2024r.	Środek 3.01.2024 r.	Czwartek 4.01.2024 r.	Piątek 5.01.2024 r.	Sobota 6.01.2024r.	Niedziela
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 100g. Twarożek 50 g. ⁷⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Szynka drobiowa 40 g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾¹⁰⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5 g. Herbata bez cukru Gruszka	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 100g. Masło ⁷⁾ 15 g. Serek kanapkowy ⁷⁾ 17g. Szynka drobiowa 40 g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾¹⁰⁾ Ogórek świeży 50 g. Sałata 5 g. Herbata bez cukru Jogurt nat. 150 g. ⁷⁾	Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem 100g. ¹⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Serki twarogowe 17 g. ⁷⁾ Jajko 50 g. ³⁾ Sałata 5 g. Pomidor 70 g. Herbata bez cukru Jabłko	Pieczywo ciemne ze ¹⁾ słonecznikiem 100g Polędwica z drobiu ¹⁾⁷⁾⁹⁾¹⁰⁾ 40 g. Twarożek 50 g. ⁷⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5 g. Masło 15 g. Herbata bez cukru Sok pomidorowy 330 g.	Pieczywo ciemne ze ¹⁾ słonecznikiem 100g. Masło 15 g. ⁷⁾ Serek homo.50 g. ⁷⁾ Szynka gotowana ¹⁾⁷⁾⁹⁾¹⁰⁾ 30g. Sałata Herbata bez cukru Jogurt nat. 150 g.	Pieczywo ciemne ze ¹⁾ słonecznikiem 100g. Masło 15 g. ⁷⁾ Galaretka z drobiu ¹⁾⁶⁾⁷⁾¹⁰⁾¹²⁾ 150 g. Serek kanapkowy 17 g. ⁷⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5 g. Herbata bez cukru Kiwi 1 szt. chrupki kukurydziane	Pieczywo ciemne ze ¹⁾ słonecznikiem 100g. Masło 15 g. ⁷⁾ Szynka z drobiu ¹⁾⁶⁾⁷⁾¹⁰⁾¹²⁾ 40 g. Serek kanapkowy 17 g. ⁷⁾ Pomidor 70 g. Sałata 5 g. Herbata bez cukru Surówka z marchwi i jabłka 150 g.
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pom. z ryżem 300g. ⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Schab gotowany w sosie koperkowym ¹⁾⁷⁾ Sałata z jogurtem 150 g. ⁷⁾ Kompot jabłkowy Sok pomidorowy 200g	Zupa koperkowa ⁷⁾⁹⁾ Kasza jęczmienna 120 g. ¹⁾ Pulpet w sosie pomidorowym ¹⁾⁷⁾ Surówka z marchwi i jabłka Kompot owocowy Grejfrut 1/2szt.	Zupa pom. z lanym ciastem ¹⁾⁷⁾⁹⁾ 300 g. Ziemniaki 200 g. Schab gotowany w sosie potrawkowym ¹⁾⁷⁾ 80g Fasolka szparagowa z wody 150 g. Kompot owocowy Sok wielowarzywny 200 g.	Zupa krupnik ryżowy ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Potrawka z piersi kurczaka ¹⁾⁷⁾ 150g. Warzywa ugotowane z wody 150 g. Kompot owocowy Melon 100 g.	Krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza gotowany 100g. w warzywach ¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ Kompot owocowy Banan	Zupa brokułowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Makaron razowy spaghetti ¹⁾³⁾ 200 g. Sos bolognese ¹⁾³⁾⁹⁾ 100 g Jogurt naturalny ⁷⁾	Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Udko gotowane w sosie koperkowym z kurczaka ¹⁾⁷⁾ 150 g. Surówka z jabłka i selera 150 g. ⁹⁾ serek homogenizowany 140 g.

Kolacja	Pieczywo mieszane 1)100g Masło 15 g. ⁷⁾ Połudwica sopocka 60 g. 1)6)10)12) Sałata 5 g., pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne razowe 1) 1) 100g Masło 15 g. Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 5 g. Pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1) 100g Masło 15 g Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem, jogurtem ⁷⁾ Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło 15 g. ⁷⁾ Rolada z drobiu z warzywami ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. Ogórek świeży Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane ¹⁾ 100 g. Masło 15 g. Serki twarogowe 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70 g., sałata 5 g. Herbata z cytryną warzywami	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Indyk gotowany 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Ogórek kiszony Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: kcal; 2110 B: g; 104 T: g; 76 Kw. tł. nas.: 29 g; W: g 260 w tym cukry: g; Bł: g; 22 Sól: g 4	E: kcal; 2070 B: g; 70,3 T: g; 65 Kw. tł. nas.: 24,60 g; W: 310 g w tym cukry: g; Bł: 28 g; Sól: 5 g	E: kcal; 210 B: g; 85 T: g; 68 Kw. tł. nas.: 29 g; W: g 300 w tym cukry: g; Bł: 30 g; Sól: g	E: kcal; 2060 B: g; 75 T: g; 71 Kw. tł. nas.: 28 g; W: 305 g w tym cukry: g; Bł: 33 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2009 B: g; 75 T: g; 58 Kw. tł. nas.: 25 g; W: 305 g w tym cukry: g; Bł: 36 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2300 B: g; 112,1 T: g; 88 Kw. tł. nas.: 32 g; W: 316 g w tym cukry: g; Bł: 25 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2020 B: g; 75 T: g; 50 Kw. tł. nas.: 20,50 g; W: g 250 w tym cukry: g; Bł: 22,4 g; Sól: 5 g

Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
- Seler i produkty pochodne.
- Gorczyca i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

DIETA PODSTAWOWA							
Data							
Rodzaj posiłku	Poniedziałek 1.01.2024 r.	Wtorek 2.01.2024r.	Środa 3.01.2024r.	Czwartek 4.01.2024r.	Piątek 5.01.2024r.	Sobota 6.01.2024r	Niedziela 7.01.2024r.
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna mleku 300 g, ^{1,7)} Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Dżem 25 g. Szynka gotowana 40g. ^{1),6),7),10),12)} Herbata bez cukru Sałatka z rzodkiewki ze szczypiorkiem 100g. Kiwi 70 g.	Płatki owsiane na mleku 300 g, ^{1,7)} Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Dżem 25 g. Jajko 50 g. ³⁾ Sałatka z rukoli i pomidora 100 g. Herbata bez cukru Jabłko 1 szt.	Kasza jęczmienna na mleku ⁷⁾ 300 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Miód 25 g. Serki kanapkowe 17 g. ⁷⁾ Sałatka z rukoli i mandarynek Banan	Płatki ryżowe na mleku ⁷⁾ 300 g. Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Miód 25 g. Serki twarogowe z warzywami 17 g. ⁷⁾ Papryka 70 g. Pomidor 70 g.	Makaron na mleku 300 g. ¹⁾⁷⁾ Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ Masło 15 g. ⁷⁾ Dżem 25 g. Serki topione 17g. ⁷⁾ Pomidor 70g ,sałata 5 Herbata bez cukru Melon 100 g.	Płatki owsiane na mleku ¹⁾⁷⁾ 300 g. Masło 15 g. ⁷⁾ Dżem 25 g Parówki z cielęciny 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem i jogurtem. ⁷⁾ Jogurt 150 g.	Lane kluski na mleku ^{1),3)7)} 300 g. Masło 15 g. ⁷⁾ Dżem 25 g Ser żółty 20g. ⁷⁾ Pieczywo żytnie z ziarnami 100 g. ¹⁾ Sałata 5 g. Gruszka 1 szt.
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa pom. z ryżem ⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Schab duszony w sosie ¹⁾⁷⁾ Sałata z sosem musz-tardowo - jogurtowym 150 g. ⁷⁾¹⁰⁾ Kompot jabłkowy Mandarynka	Zupa kalafiorowa ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Kasza jęczmienna 120 g. ¹⁾ Klops w sosie ³⁾⁷⁾ Surówka z ogórków kiszonych ,papryki ,z oliwą .150 g. Kompot owocowy Jabłko	Zupa pom. z lanym ciastem 300 g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Kotlet schabowy 80g. Mizeria 150 g. ⁷⁾ Kompot owocowy Sok wielowarzywny 200 g.	Zupa barszcz biały ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Kotlet z piersi kurczaka ^{3),7)} Surówka z kapusty pekińskiej ,papryki , z majonezem 150g. ³⁾⁷⁾ Kompot owocowy Biszkopty ¹⁾³⁾⁷⁾	Krupnik z kaszy jęczmiennej ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Filet z dorsza pieczony ¹⁾³⁾⁴⁾⁷⁾ Surówka z kiszonej Kapusty 150 g. Banan	Zupa brokułowa 300g. ¹⁾⁷⁾⁹⁾ Makaron spaghetti ¹⁾³⁾ 200 g. Sos bolognese ¹⁾³⁾⁹⁾ 100 g Mandarynki 2szt.	Rosół z makaronem ¹⁾³⁾⁹⁾ Ziemniaki 200 g. Udko duszone z kurczaka ¹⁾⁷⁾ Marchewka z groszkiem ¹⁾ 150 g. Marchewka z jabłkiem

Kolacja	Pieczywo ciemne ze Słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. ⁷⁾ Połudwica sopocka ¹⁾ ₁₎₆₎₁₀₎₁₂₎ Sałata 5 g. ,pomidor 70 g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g. Szynka z indyka ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60g. Sałata lodowa 30 g. Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem ¹⁾ 100g Masło 15 g Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem,jogurtem80g ⁷⁾ Herbata z cytryną	Pieczywo ciemne ze słonecznikiem 1)100g Masło15 g. ⁷⁾ Rolada z drobiu z warzywami ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ 60 g. Ogórek świeży Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Ser żółty 60 g. ⁷⁾ Pomidor 70 g.,sałata 10 g. Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Kiełbasa szynkowa 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Ogórek kiszony Herbata z cytryną	Pieczywo mieszane 100 g. Masło 15 g. Filecik opiekany z drobiu 60 g. ¹⁾⁶⁾¹⁰⁾¹²⁾ Sałata 10 g., Pomidor 70 g. Herbata z cytryną
Wartość odżywcza	E: kcal; 2059 B: g; 88,5 T: g; 86,2 Kw. tł. nas.: 25 g; W: 253,7 g w tym cukry: g; Bł: 22,7 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2287 B: g; 78,3 T: g; 70,3 Kw. tł. nas.:28 g; W: 284 g w tym cukry: g; Bł: 28,6 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2287 B: g; 111,5 T: g; 90 Kw. tł. nas.: 35 g; W: 276,7 g w tym cukry: g; Bł: 24,1 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2158 B: g; 115 T: g; 82 Kw. tł. nas.: 28 g; W: 260 g w tym cukry: g; Bł: 23,4 g; Sól: 4 g	E: kcal; 2391 B: g; 115 T: g; 90 Kw. tł. nas.30: g; W: 290 g w tym cukry: g; Bł: 25,7 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2541 B: g; 112 T: g; 80 Kw. tł. nas.32: g; W: 317 g w tym cukry: g; Bł: 28,7 g; Sól: 5 g	E: kcal; 2010 B: g; 85 T: g; 71 Kw. tł. nas.: 28 g; W: 270 g w tym cukry: g; Bł: 32,2 g; Sól: 5 g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.