

**OPTIMAL/NO FISH/SPECIAL**

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	257	8,8	41,8	6,6	321	11,0	52,3	8,3	385	13,2	62,8	9,9	449	15,4	73,2	11,6	556	19,1	90,7	14,3
II Śniadanie	220	7,1	26,9	10,6	275	8,9	33,6	13,3	330	10,7	40,3	16,0	385	12,5	47,0	18,6	477	15,5	58,2	23,1
Obiad	334	24,3	45,9	7,0	417	30,4	57,3	8,7	501	36,5	68,8	10,5	584	42,5	80,3	12,2	723	52,7	99,4	15,1
Podwieczorek	228	4,4	33,8	9,3	285	5,6	42,2	11,7	342	6,7	50,7	14,0	399	7,8	59,1	16,3	494	9,6	73,2	20,2
Kolacja	202	10,7	23,3	8,1	253	13,3	29,1	10,2	303	16,0	34,9	12,2	354	18,7	40,7	14,2	438	23,1	50,4	17,6

**PESCO/VEGE**

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	257	8,8	41,8	6,6	321	11,0	52,3	8,3	385	13,2	62,8	9,9	449	15,4	73,2	11,6	556	19,1	90,7	14,3
II Śniadanie	220	7,1	26,9	10,6	275	8,9	33,6	13,3	330	10,7	40,3	16,0	385	12,5	47,0	18,6	477	15,5	58,2	23,1
Obiad	332	11,1	57,9	7,8	415	13,9	72,3	9,8	497	16,7	86,8	11,7	580	19,4	101,3	13,7	719	24,1	125,4	16,9
Podwieczorek	228	4,4	33,8	9,3	285	5,6	42,2	11,7	342	6,7	50,7	14,0	399	7,8	59,1	16,3	494	9,6	73,2	20,2
Kolacja	186	11,4	25,6	4,9	232	14,3	32,0	6,2	279	17,2	38,4	7,4	325	20,0	44,8	8,6	402	24,8	55,5	10,7

**NATURAL**

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T
Śniadanie	227	6,8	37,5	5,9	284	8,5	46,9	7,4	341	10,2	56,3	8,9	398	11,9	65,7	10,4	492	14,7	81,4	12,9
II Śniadanie	224	5,3	26,7	12,0	280	6,6	33,4	14,9	336	7,9	40,1	17,9	392	9,2	46,7	20,9	486	11,4	57,9	25,9
Obiad	334	24,3	45,9	7,0	417	30,4	57,3	8,7	501	36,5	68,8	10,5	584	42,5	80,3	12,2	723	52,7	99,4	15,1
Podwieczorek	228	4,4	33,8	9,3	285	5,6	42,2	11,7	342	6,7	50,7	14,0	399	7,8	59,1	16,3	494	9,6	73,2	20,2
Kolacja	202	10,7	23,3	8,1	253	13,3	29,1	10,2	303	16,0	34,9	12,2	354	18,7	40,7	14,2	438	23,1	50,4	17,6

**LITE/SENSO**

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T	3100	B	W	T
Śniadanie	265	16,2	30,0	9,4	331	20,3	37,4	11,8	397	24,3	44,9	14,1	463	28,4	52,4	16,5	574	35,1	64,9	20,4	684	41,9	77,4	24,4
II Śniadanie	215	12,7	18,3	11,5	269	15,9	22,9	14,3	323	19,1	27,5	17,2	377	22,2	32,1	20,1	467	27,5	39,7	24,9	557	32,8	47,3	29,6
Obiad	314	28,9	34,8	7,2	392	36,1	43,5	9,0	471	43,3	52,2	10,7	549	50,5	60,8	12,5	680	62,5	75,3	15,5	810	74,6	89,8	18,5
Podwieczorek	178	6,0	14,8	11,0	223	7,5	18,6	13,8	268	9,0	22,3	16,6	312	10,4	26,0	19,3	387	12,9	32,2	23,9	461	15,4	38,3	28,5
Kolacja	220	14,1	21,5	9,0	276	17,6	26,9	11,3	331	21,1	32,2	13,6	386	24,7	37,6	15,8	478	30,5	46,6	19,6	570	36,4	55,5	23,4

**SPORT**

Kaloryczność	1200	B	W	T	1500	B	W	T	1800	B	W	T	2100	B	W	T	2600	B	W	T	3100	B	W	T
Śniadanie	257	8,8	41,8	6,6	321	11,0	52,3	8,3	385	13,2	62,8	9,9	449	15,4	73,2	11,6	556	19,1	90,7	14,3	663	22,7	108,1	17,1
II Śniadanie	234	19,3	22,2	8,6	292	24,1	27,7	10,8	351	28,9	33,3	13,0	409	33,7	38,8	15,1	507	41,8	48,1	18,7	604	49,8	57,3	22,3
Obiad	319	33,7	31,7	7,2	399	42,1	39,6	9,0	478	50,5	47,5	10,8	558	58,9	55,4	12,6	691	73,0	68,6	15,6	824	87,0	81,8	18,6
Podwieczorek	228	4,4	33,8	9,3	285	5,6	42,2	11,7	342	6,7	50,7	14,0	399	7,8	59,1	16,3	494	9,6	73,2	20,2	590	11,5	87,2	24,1
Kolacja	202	10,7	23,3	8,1	253	13,3	29,1	10,2	303	16,0	34,9	12,2	354	18,7	40,7	14,2	438	23,1	50,4	17,6	522	27,6	60,1	21,0