

 30.01.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (664kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (609kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (86 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (201 kcal)	0.5 porcji
Jarz z wod 200g D S (57 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
----------------	------------------

► 17:00 Kolacja (517kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2027 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.12 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	209.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.91 g	<b>Sól:</b>	6.02 g


**31.01.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (697kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 10:00 II Śniadanie (78kcal)**

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (559kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (287 kcal)	0.5 porcji
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji

**► 15:00 Podwieczorek (94kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------

**► 17:00 Kolacja (468kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

Polędwica drobiowa S (6) (24kcal) 30g

► **20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal) 6 łyżek (150g)

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1988 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	61.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	202.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.73 g	<b>Sól:</b>	5.87 g

 **01.02.2024** (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (766kcal)**

Masło ekstra (105kcal) 1 i 1/3 plastra (14g)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) 1 porcja

Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal) 0.5 porcji

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Bułka pszenna (218kcal) 1 sztuka (80g)

Paszтет podlaski z kurczaka (91kcal) 2 i 1/2 łyżki (50g)

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **10:00 II Śniadanie (58kcal)**

Banan (58kcal) 1/2 sztuki (60g)

► **12:00 Obiad (583kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal) 3 sztuki (250g)

Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (123 kcal) 0.5 porcji

Jajko sadzone S (3) (115 kcal) 1 porcja

Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (80 kcal) 0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (479kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2031 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	57.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.45 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	244.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.57 g	<b>Sól:</b>	5.54 g


**02.02.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (719kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 10:00 II Śniadanie (133kcal)**

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

**► 12:00 Obiad (526kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (83 kcal)	0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (170kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (20kcal)	1/3 łyżki (5g)

► **17:00 Kolacja (573kcal)**


Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
----------------	------------------

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2179 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	241.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.86 g	<b>Sól:</b>	6.3 g

 **03.02.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (683kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **10:00 II Śniadanie (76kcal)**

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► **12:00 Obiad (510kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (315 kcal)	0.5 porcji

**► 15:00 Podwieczorek (58kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

**► 17:00 Kolacja (606kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2011 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	61.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	228.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.35 g	<b>Sól:</b>	6.3 g


**04.02.2024 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (698kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełb. Senatorska S (6) (261kcal)	80g
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 10:00 II Śniadanie (92kcal)**

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

**► 12:00 Obiad (616kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (71 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	0.5 porcji
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji

**► 15:00 Podwieczorek (56kcal)**

Brok z march na parz 150g (podw) S (56 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 17:00 Kolacja (435kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1967 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	253.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.03 g	<b>Sól:</b>	7.41 g


**05.02.2024 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (721kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (123 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Schab z beczki S (34kcal)	30g

Jabłko (45kcal) ..... 1/2 sztuki (90g)

► **10:00 II Śniadanie (70kcal)**

Biszkopty (70kcal) ..... 6 i 2/3 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (578kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) ..... 1 porcja

Cukier (80kcal) ..... 1 i 2/3 łyżki (20g)

Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (112 kcal) ..... 0.5 porcji

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (134 kcal) ..... 0.5 porcji

Jabł piecz 150g S (75 kcal) ..... 1 porcja

Kasza jęczmienna, pęczak (170kcal) ..... 1/2 woreczka (50g)

► **15:00 Podwieczorek (76kcal)**

Napój jabłkowy (76kcal) ..... 3/4 szklanki (200ml)

► **17:00 Kolacja (526kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal) ..... 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) ..... 3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal) ..... 1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata słod 250ml S (83 kcal) ..... 1 porcja

Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal) ..... 1 porcja

Sałata (3kcal) ..... 1/8 sztuki (20g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

Banan (58kcal) ..... 1/2 sztuki (60g)

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2029 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.63 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	252.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.88 g	<b>Sól:</b>	5.49 g



wtorek (2024-01-30)	środa (2024-01-31)	czwartek (2024-02-01)	piątek (2024-02-02)	sobota (2024-02-03)	niedziela (2024-02-04)	poniedziałek (2024-02-05)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Kiełbasa Szykowa S(6) Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Jaja gotowane Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Paszтет podlaski z kurczaka Jabłko	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ser bia z kef 60g S(7) Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Schab z becuki S Jabłko
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Drożdżówka z jabłkiem	Biszkopty "Petitki" - LU	Banan	Drożdżówka z serem	Napój jabłkowy	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc 250ml S Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarz z wod 200g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Sur z mar i jab na kef 200g S(7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Ryba na parz 80g S(4) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Kasza jęczmienna, pęczak
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Banan	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S Cukier	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Napój jabłkowy
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Połędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szykowa S(6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser gouda, tłusty Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Sałata
20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny
Biszkopty	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chrupki kukurydziane	Banan	Biszkopty "Petitki" - LU	Biszkopty	Banan
<b>Energia:</b> Kcal 2027 = 8487 kJ Kcal z tłuszczu 25,71 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 60,41 %	<b>Energia:</b> Kcal 1988 = 8317 kJ Kcal z tłuszczu 26,05 % Kcal z białka 12,44 % Kcal z węglowodanów 63,06 %	<b>Energia:</b> Kcal 2031 = 8504 kJ Kcal z tłuszczu 27,73 % Kcal z białka 11,37 % Kcal z węglowodanów 63,31 %	<b>Energia:</b> Kcal 2179 = 9128 kJ Kcal z tłuszczu 26,11 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 59,76 %	<b>Energia:</b> Kcal 2011 = 8423 kJ Kcal z tłuszczu 28,38 % Kcal z białka 12,19 % Kcal z węglowodanów 60,70 %	<b>Energia:</b> Kcal 1967 = 8225 kJ Kcal z tłuszczu 29,09 % Kcal z białka 12,90 % Kcal z węglowodanów 60,17 %	<b>Energia:</b> Kcal 2029 = 8502 kJ Kcal z tłuszczu 23,12 % Kcal z białka 12,98 % Kcal z węglowodanów 65,58 %