

 26.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (915kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal)	1 porcja
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

**► 12:00 Obiad (785kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (166 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (167 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (444kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 20:00 posiłek nocny (78kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2222 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.44 g	<b>Sól:</b>	9.58 g


**27.03.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (774kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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) (210 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

**► 12:00 Obiad (974kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (432kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

**► 20:00 posiłek nocny (150kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2330 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	385.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	272.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.71 g	<b>Sól:</b>	10.5 g


**28.03.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (802kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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) (222 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

**► 12:00 Obiad (960kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (157 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (448kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 posiłek nocny (107kcal)**

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2317 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	389.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	338.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.87 g	<b>Sól:</b>	11.39 g


**29.03.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (908kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 12:00 Obiad (811kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (479kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

**► 20:00 posiłek nocny (94kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2292 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	373.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	329.97 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.65 g	<b>Sól:</b>	10.83 g




**30.03.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (842kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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 kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (849kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (40kcal)	3/4 łyżki (10g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (495kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 20:00 posiłek nocny (107kcal)**

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2293 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	393.35 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.17 g	<b>Sól:</b>	6.21 g


**31.03.2024 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (591kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Poledwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

**► 12:00 Obiad (904kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (310 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (456kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 posiłek nocny (70kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2021 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.4 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.02 g	<b>Sól:</b>	10.1 g


**01.04.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (764kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 12:00 Obiad (765kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (158 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary S, D (9) (147 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (531kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2118 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	290.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.56 g	<b>Sól:</b>	10.09 g

wtorek (2024-03-26)	środa (2024-03-27)	czwartek (2024-03-28)	piątek (2024-03-29)	sobota (2024-03-30)	niedziela (2024-03-31)	poniedziałek (2024-04-01)
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) Paszтет podlaski z kurczaka Marchew, gotowana w wodzie Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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 Pomidor Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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 Mandarynki Połędwica drobiowa S (6) Sałata Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jabłko Ser bia z kef 60g S(7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pomidor Dżem truskawkowy, niskosłodzony Sałata Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica sopocka S (6) Kiwi Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kiełbasa Senatorska S (6) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Sałata Kalafior, gotowany w wodzie
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary S, D (9)
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica drobiowa S (6) Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kiełbasa kminkowa S (6) Pomidor Herbata słod 250ml S Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Schab z beczi S (6) Pomidor Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabł piecz 150g S Schab z beczi S (6) Sałata Pomidor
<b>20:00 posiłek nocny</b>	<b>20:00 posiłek nocny</b>	<b>20:00 posiłek nocny</b>	<b>20:00 posiłek nocny</b>	<b>20:00 posiłek nocny</b>	<b>20:00 posiłek nocny</b>	<b>20:00 posiłek nocny</b>
Biszkopty "Petitki" - LU	Budyń na ml 150ml S	Banan	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Biszkopty	Chrupki kukurydziane
<b>Energia:</b> Kcal 2222 = 9326 kJ Kcal z tłuszczu 23,95 % Kcal z białka 14,44 % Kcal z węglowodanów 64,03 %	<b>Energia:</b> Kcal 2330 = 9763 kJ Kcal z tłuszczu 23,12 % Kcal z białka 13,80 % Kcal z węglowodanów 66,10 %	<b>Energia:</b> Kcal 2317 = 9718 kJ Kcal z tłuszczu 21,77 % Kcal z białka 13,45 % Kcal z węglowodanów 67,19 %	<b>Energia:</b> Kcal 2292 = 9615 kJ Kcal z tłuszczu 22,75 % Kcal z białka 14,61 % Kcal z węglowodanów 65,24 %	<b>Energia:</b> Kcal 2293 = 9632 kJ Kcal z tłuszczu 18,68 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 68,62 %	<b>Energia:</b> Kcal 2021 = 8473 kJ Kcal z tłuszczu 25,17 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 62,34 %	<b>Energia:</b> Kcal 2118 = 8878 kJ Kcal z tłuszczu 25,71 % Kcal z białka 15,33 % Kcal z węglowodanów 62,05 %