
09.04.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (718kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (88kcal)

Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (753kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

Pomidor (32kcal)	1 sztuka (170g)
------------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (400kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Brokuły, gotowane w wodzie (23kcal)	1 porcja (100g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)


Wafle ryżowe (83kcal)

2 sztuki (20g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	88.67 g
Tłuszcz:	70.25 g	Węglowodany ogółem:	288.49 g
Węglowodany przyswajalne:	197.94 g	Błonnik pokarmowy:	35.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.19 g	Sól:	9.18 g


10.04.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (682kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Kalafior, gotowany w wodzie (19kcal)	1/8 porcji (100g)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (708kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jarzyny z pary S (9) (154 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczerek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (373kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (184kcal)

kanapka graham z serem białym i rzodkiewką S(1,7) (184 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	89.95 g
Tłuszcz:	67.73 g	Węglowodany ogółem:	294.33 g
Węglowodany przyswajalne:	246.86 g	Błonnik pokarmowy:	39.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.09 g	Sól:	8.32 g


11.04.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (642kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy (107kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 10:00 II Śniadanie (30kcal)

Pomidor (30kcal)	1 sztuka (160g)
------------------	-----------------

► 12:00 Obiad (861kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasolką szparagową 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (358 kcal)	1 porcja
Sur z march i jab na kef 250g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (359kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	66.89 g
Tłuszcz:	70.28 g	Węglowodany ogółem:	311.76 g
Węglowodany przyswajalne:	255.49 g	Błonnik pokarmowy:	41.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.17 g	Sól:	8.1 g

 12.04.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (619kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (30kcal)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (699kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (468kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)


Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	91.48 g
Tłuszcz:	70.7 g	Węglowodany ogółem:	299.02 g
Węglowodany przyswajalne:	258.54 g	Błonnik pokarmowy:	33.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.98 g	Sól:	8.57 g


13.04.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (579kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (24kcal)

Grejpfrut (24kcal)	1/4 sztuki (60g)
--------------------	------------------

► 12:00 Obiad (878kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (406 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (426kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa tatrzańska S(6) (94kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	101.14 g
Tłuszcz:	73.94 g	Węglowodany ogółem:	272.58 g
Węglowodany przyswajalne:	234.97 g	Błonnik pokarmowy:	28.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.37 g	Sól:	9.35 g


14.04.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (592kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (23kcal)	1 porcja (100g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (860kcal)

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)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (348 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (459kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 20:00 Posiłek nocny (157kcal)

kanapka graham z serkiem topionym S(1,7) (157 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	99.53 g
Tłuszcz:	78.81 g	Węglowodany ogółem:	289.74 g
Węglowodany przyswajalne:	247.91 g	Błonnik pokarmowy:	38.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.49 g	Sól:	12.19 g


15.04.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (623kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

► 10:00 II Śniadanie (30kcal)

Pomidor (30kcal)	1 sztuka (160g)
------------------	-----------------

► 12:00 Obiad (831kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (28kcal)

Grejpfrut (28kcal)	1/4 sztuki (70g)
--------------------	------------------

► 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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	88.98 g
Tłuszcz:	61.18 g	Węglowodany ogółem:	305.78 g
Węglowodany przyswajalne:	257.94 g	Błonnik pokarmowy:	37.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.16 g	Sól:	10.82 g

wtorek (2024-04-09)	środa (2024-04-10)	czwartek (2024-04-11)	piątek (2024-04-12)	sobota (2024-04-13)	niedziela (2024-04-14)	poniedziałek (2024-04-15)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser gouda, tłusty Ogórek Sałata Jaja gotowane Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Jaja gotowane Sałata Jabłko Kalafior, gotowany w wodzie Ser twarogowy, półtłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Paszтет wieprzowy Papryka czerwona Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Sałata Marchew, gotowana w wodzie Jaja gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa krotoszyńska S(6) Pomidor Sałata Kefir, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Kielbasa Senatorska S(6) Sałata Brokuły, gotowane w wodzie Jaja gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Polędwica drobiowa S(6) Ogórek kwaszony Jabłko Sałata Ser twarogowy, półtłusty
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
Maślanka	Sok pomidorowy	Pomidor	Kefir, 2% tłuszczu	Grejpfrut	Sok pomidorowy	Pomidor
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarzyny z pary S(9)	Kompot owoc 250ml S Barszcz z fasolką szparagową 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap kisz 180g S	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Watr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Ogórki konserwowe	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Pomidor	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Grejpfrut
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 niesł 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa kminkowa S(6) Ogórek kwaszony Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa tatrzańska S(6) Papryka czerwona Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S(6) Ogórek Sałata Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor
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
Wafle ryżowe	kanapka graham z serem białym i rzodkiewką S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Budyń na ml 150ml S	kanapka graham z serkiem topionym S(1,7)	Banan
Energia: Kcal 2074 = 8676 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 17,10 % Kcal z węglowodanów 52,42 %	Energia: Kcal 2077 = 8700 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 53,33 %	Energia: Kcal 2073 = 8685 kJ Kcal z tłuszczu 30,51 % Kcal z białka 12,91 % Kcal z węglowodanów 60,16 %	Energia: Kcal 2143 = 8976 kJ Kcal z tłuszczu 29,69 % Kcal z białka 17,08 % Kcal z węglowodanów 55,81 %	Energia: Kcal 2115 = 8845 kJ Kcal z tłuszczu 31,46 % Kcal z białka 19,13 % Kcal z węglowodanów 51,55 %	Energia: Kcal 2196 = 9177 kJ Kcal z tłuszczu 32,30 % Kcal z białka 18,13 % Kcal z węglowodanów 52,78 %	Energia: Kcal 2063 = 8650 kJ Kcal z tłuszczu 26,69 % Kcal z białka 17,25 % Kcal z węglowodanów 59,29 %