

 07.05.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (633kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Salata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► 12:00 Obiad (935kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (42kcal)

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
---------------	----------------

► 17:00 Kolacja (272kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (157kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	90.6 g
Tłuszcz:	75.84 g	Węglowodany ogółem:	284.53 g
Węglowodany przyswajalne:	242.1 g	Błonnik pokarmowy:	31.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.44 g	Sól:	12.08 g


08.05.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (572kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Połudwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (830kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (416kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (184kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Białko ogółem:	77.98 g
Tłuszcz:	73.45 g	Węglowodany ogółem:	305.26 g
Węglowodany przyswajalne:	247.52 g	Błonnik pokarmowy:	36.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.61 g	Sól:	10.39 g

 09.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (551kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (899kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasolką szparagową 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (480 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (370kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Białko ogółem:	94.33 g
Tłuszcz:	63.15 g	Węglowodany ogółem:	301.59 g
Węglowodany przyswajalne:	195.94 g	Błonnik pokarmowy:	39.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.9 g	Sól:	6.79 g


10.05.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (597kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► 12:00 Obiad (835kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (458kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	90.69 g
Tłuszcz:	75.05 g	Węglowodany ogółem:	305.96 g
Węglowodany przyswajalne:	245.22 g	Błonnik pokarmowy:	36.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.6 g	Sól:	12 g


11.05.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (602kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g

► 10:00 II Śniadanie (55kcal)

Ser twarogowy, półtłusty (40kcal)	1 plaster (30g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (893kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (264kcal)	1 i 3/4 szklanki (220g)

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (358kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	97.24 g
Tłuszcz:	64.53 g	Węglowodany ogółem:	304.41 g
Węglowodany przyswajalne:	262.11 g	Błonnik pokarmowy:	33.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g	Sól:	9.21 g


12.05.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (620kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (759kcal)

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)
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (85kcal)

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (494kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	88.2 g
Tłuszcz:	82 g	Węglowodany ogółem:	285.4 g
Węglowodany przyswajalne:	249.16 g	Błonnik pokarmowy:	33.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.85 g	Sól:	11.23 g

 13.05.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (539kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja

► **10:00 II Śniadanie (100kcal)**

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

► **12:00 Obiad (673kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S (136 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (150kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (445kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (213 kcal)

1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2120 kcal	Białko ogółem:	95.38 g
Tłuszcz:	76.88 g	Węglowodany ogółem:	274.44 g
Węglowodany przyswajalne:	206.6 g	Błonnik pokarmowy:	29.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.13 g	Sól:	14.45 g

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Jaja gotowane Chleb baltonowski Ser gouda, tłusty Paszтет podlaski z kurczaka Sałata z pomidorem S	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Jaja gotowane Połędwica drobiowa S (6) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z rzodkiewką S	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Ogórek Połędwica sopocka S (6) Ser twarogowy, półtłusty	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Kiwi Sok pomidorowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Sok pomidorowy Kefir, 2% tłuszczu Kielbasa kminkowa S (6)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona Musztarda Kielbasa Senatorska S (6)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Ogórek kwaszony Jaja gotowane Schab z becuki S (6) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Ser twarogowy, półtłusty Pomidor	Chrupki kukurydziane	Kefir, 2% tłuszczu
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 Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Jabł piecz 150g S Barszcz z fasolką szparagową 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kiwi	Kisiel z jabł 200ml S	Kalafior z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Jabłko	Budyń na ml 150ml S
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Ogórek Połędwica drobiowa S (6)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Pomidor Paszтет wieprzowy	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Papryka czerwona Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Chleb baltonowski Past z jaj 60g S(3,10) Ogórek kwaszony	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Chleb baltonowski Kielbasa krotoszyńska S (6) Ogórek	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Ser topiony, edamski Brokuły, gotowane w wodzie Pomidor	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Papryka czerwona
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
kanapka graham z serkiem topionym S(1,7)	kanapka graham z serem białym i rzodkiewką S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany	Budyń na ml 150ml S	kanapka graham z wędliną S(1,6)	Kanapka graham z ser zółt S(1,7)

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
Energia: Kcal 2129 = 8915 kJ Kcal z tłuszczu 32,06 % Kcal z białka 17,02 % Kcal z węglowodanów 53,46 %	Energia: Kcal 2132 = 8919 kJ Kcal z tłuszczu 31,01 % Kcal z białka 14,63 % Kcal z węglowodanów 57,27 %	Energia: Kcal 2101 = 8798 kJ Kcal z tłuszczu 27,05 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 57,42 %	Energia: Kcal 2210 = 8906 kJ Kcal z tłuszczu 30,56 % Kcal z białka 16,41 % Kcal z węglowodanów 55,38 %	Energia: Kcal 2131 = 8929 kJ Kcal z tłuszczu 27,25 % Kcal z białka 18,25 % Kcal z węglowodanów 57,14 %	Energia: Kcal 2171 = 9075 kJ Kcal z tłuszczu 33,99 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 52,58 %	Energia: Kcal 2120 = 8861 kJ Kcal z tłuszczu 32,64 % Kcal z białka 18,00 % Kcal z węglowodanów 51,78 %