



24.06.2025 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (737kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 (51 kcal) | 1 porcja |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal) | 3 sztuki (45g) |
| Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal) | 1 porcja |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (816kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (48kcal) | 1 łyżka (12g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal) | 1 porcja |
| Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal) | 1 porcja |
| Jarzyny z pary 200g S, D (9) (97 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (423kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Schab z beczki S (6) (45kcal) | 40g |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal) | 1 porcja |

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Budyń słod na ml 150ml S (174 kcal) | 1 porcja |
|-------------------------------------|----------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2150 kcal | Białko ogółem: | 96.66 g |
| Tłuszcz: | 79.56 g | Węglowodany ogółem: | 269.94 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 204.29 g | Błonnik pokarmowy: | 23.17 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.12 g | Sól: | 12.28 g |



25.06.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (737kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 (51 kcal) | 1 porcja |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal) | 3 sztuki (45g) |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |
| Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) (222 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (803kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (48kcal) | 1 łyżka (12g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal) | 1 porcja |
| Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal) | 1 porcja |
| Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (419kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa Szynekowa S(6) (46kcal) | 40g |

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2059 kcal | Białko ogółem: | 85.62 g |
| Tłuszcz: | 69.02 g | Węglowodany ogółem: | 278.94 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 189 g | Błonnik pokarmowy: | 19.32 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.18 g | Sól: | 12.08 g |



26.06.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (729kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 (51 kcal) | 1 porcja |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal) | 3 sztuki (45g) |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |
| Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (835kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (48kcal) | 1 łyżka (12g) |
| Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal) | 1 porcja |
| Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal) | 1 porcja |
| Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |

► 17:00 Kolacja (426kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal) | 40g |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal) | 1 porcja |

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Koktajl truskawkowy S (7) (88 kcal) | 1 porcja |
|-------------------------------------|----------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2078 kcal | Białko ogółem: | 109.12 g |
| Tłuszcz: | 77.68 g | Węglowodany ogółem: | 244.09 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 178.13 g | Błonnik pokarmowy: | 22.98 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.29 g | Sól: | 11.66 g |



27.06.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (775kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal) | 3 sztuki (45g) |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal) | 1 porcja |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (733kcal)

| | |
|--|---------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (48kcal) | 1 łyżka (12g) |
| 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 |
| Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 kcal) | 1 porcja |
| Kasza kuskus gotow S (1) (112kcal) | 100g |

► 17:00 Kolacja (431kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja |
| Brokuł z pary S 50g (17 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal) | 40g |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2033 kcal | Białko ogółem: | 84.18 g |
| Tłuszcz: | 70.52 g | Węglowodany ogółem: | 271.48 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 183.61 g | Błonnik pokarmowy: | 22.24 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.02 g | Sól: | 12.91 g |



28.06.2025 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (737kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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 (51 kcal) | 1 porcja |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal) | 3 sztuki (45g) |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |
| Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal) | 1 porcja |

▶ **12:00 Obiad (759kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (48kcal) | 1 łyżka (12g) |
| Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal) | 1 porcja |
| Maślanka naturalna (66kcal) | 2/3 szklanki (150ml) |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (71kcal) | 1 i 1/4 sztuki (100g) |
| Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) | 1 porcja |
| Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (103 kcal) | 1 porcja |

▶ **17:00 Kolacja (424kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal) | 40g |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal) | 1 porcja |

▶ **20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2020 kcal | Białko ogółem: | 95.43 g |
| Tłuszcz: | 74.4 g | Węglowodany ogółem: | 250.39 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 177.49 g | Błonnik pokarmowy: | 23.21 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.83 g | Sól: | 11.06 g |



29.06.2025 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (799kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal) | 2 porcje (80g) |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal) | 3 sztuki (45g) |
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal) | 6 łyżek (150g) |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (717kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (48kcal) | 1 łyżka (12g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal) | 1 porcja |
| March z pary 180g D S (105 kcal) | 1 porcja |
| Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (421kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal) | 1 porcja |
| Szynka gotowana S (6) (44kcal) | 40g |

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

| | |
|----------------------------------|----------|
| Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal) | 1 porcja |
|----------------------------------|----------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2055 kcal | Białko ogółem: | 80.63 g |
| Tłuszcz: | 57.18 g | Węglowodany ogółem: | 312.12 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 185.43 g | Błonnik pokarmowy: | 21.43 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.57 g | Sól: | 10.8 g |


30.06.2025 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (725kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 (51 kcal) | 1 porcja |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal) | 3 sztuki (45g) |
| Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal) | 1 porcja |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (791kcal)

| | |
|---|---------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (48kcal) | 1 łyżka (12g) |
| Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal) | 1 porcja |
| Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (549 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (459kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal) | 40g |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal) | 1 porcja |

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal) | 1 sztuka (100g) |
|--------------------------------------|-----------------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2055 kcal | Białko ogółem: | 78.79 g |
| Tłuszcz: | 68.01 g | Węglowodany ogółem: | 285.33 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 129.1 g | Błonnik pokarmowy: | 19.81 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.49 g | Sól: | 9.61 g |

| wtorek (2025-06-24) | środa (2025-06-25) | czwartek (2025-06-26) | piątek (2025-06-27) | sobota (2025-06-28) | niedziela (2025-06-29) | poniedziałek (2025-06-30) |
|--|--|--|--|--|--|---|
| 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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Jajko gotowane S (3) | Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) | Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jajko gotowane S (3) | Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Bieszczadzkie suchary Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jajko gotowane S (3) | Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jajko gotowane S (3) |
| 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S, D (9) | Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Włoszczyzna z pary 200g S(9) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie | Kompot owoc 250ml S Cukier Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) | Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Maślanka naturalna Jabł piecz 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) |
| 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja |
| Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczki S (6) Pomidor sparzony S 80g | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Cukinia z pary S 50g Kiełbasa Szynkowa S(6) | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa kminkowa S (6) Kalafior z pary S 50g | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z pary S 50g Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Jajko gotowane S (3) | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Cukinia z pary S 50g | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kalafior z pary S 50g Szynka gotowana S (6) | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor sparzony S 80g |
| 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 |
| Budyń słod na ml 150ml S | Kefir, 2% tłuszczu | Koktajl truskawkowy S (7) | Kisiel z jabł 200ml S | Kefir, 2% tłuszczu | Kisiel z jabł 200ml S | Mus owocowy pasteryzowany S |

| wtorek (2025-06-24) | środa (2025-06-25) | czwartek (2025-06-26) | piątek (2025-06-27) | sobota (2025-06-28) | niedziela (2025-06-29) | poniedziałek (2025-06-30) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Energia: Kcal 2150 = 8975 kJ Kcal z tłuszczu 33,30 % Kcal z białka 17,98 % Kcal z węglowodanów 50,22 % | Energia: Kcal 2059 = 8602 kJ Kcal z tłuszczu 30,17 % Kcal z białka 16,63 % Kcal z węglowodanów 54,19 % | Energia: Kcal 2078 = 8684 kJ Kcal z tłuszczu 33,64 % Kcal z białka 21,00 % Kcal z węglowodanów 46,99 % | Energia: Kcal 2033 = 8487 kJ Kcal z tłuszczu 31,22 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 53,41 % | Energia: Kcal 2020 = 8438 kJ Kcal z tłuszczu 33,15 % Kcal z białka 18,90 % Kcal z węglowodanów 49,58 % | Energia: Kcal 2055 = 8614 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 15,69 % Kcal z węglowodanów 60,75 % | Energia: Kcal 2055 = 8232 kJ Kcal z tłuszczu 29,79 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 55,54 % |