

 14.10.2025 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (482kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (926kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (100kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

**► 17:00 Kolacja (443kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2101 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.57 g	<b>Sól:</b>	11.92 g

 15.10.2025 (środa)**► 08:00 Śniadanie (573kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

**► 12:00 Obiad (838kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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
Jarzyny z pary 200g S (9) (92 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (140kcal)**

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

**► 17:00 Kolacja (368kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2019 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	236.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	192.79 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.29 g	<b>Sól:</b>	10.36 g


**16.10.2025 (czwartek)**
**► 08:00 Śniadanie (517kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (876kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (242 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczerek (88kcal)**

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

**► 17:00 Kolacja (373kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (161kcal)**

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (161 kcal)	1 porcja
---	----------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2015 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	177.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.06 g	<b>Sól:</b>	7.62 g

 17.10.2025 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (525kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (797kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (264 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (143kcal)**

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 17:00 Kolacja (469kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2028 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	205.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.64 g	<b>Sól:</b>	8.69 g


 18.10.2025 (sobota)

**► 08:00 Śniadanie (495kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

**► 12:00 Obiad (838kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

**► 15:00 Podwieczorek (78kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Wafle ryżowe (42kcal)	1 sztuka (10g)

**► 17:00 Kolacja (453kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (153kcal)**

Kanapka żytnia z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------



 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2017 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	222.55 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.77 g	<b>Sól:</b>	10.8 g


**19.10.2025 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (653kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

**► 12:00 Obiad (873kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (238 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (94kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (374kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2030 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	237.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.12 g	<b>Sól:</b>	12.7 g


 20.10.2025 (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (643kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brzoskwinia (40kcal)	1 sztuka (80g)
Ser gouda (7) (127kcal)	40g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

**► 12:00 Obiad (832kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (279 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (501 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (75kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (403kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (151kcal)**

Kanapka graham jajko got S(1,3,) (151 kcal)	1 porcja
---	----------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2104 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	272.63 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	237.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.2 g	<b>Sól:</b>	9.35 g

wtorek (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)	sobota (2025-10-18)	niedziela (2025-10-19)	poniedziałek (2025-10-20)
<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 Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczi S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Nektarynka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Brzoskwinia Ser gouda (7) Ser twarogowy, chudy (7)
<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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap kisz zasm 150g S(1) Bur z jabł 150g S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryzowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S (9)	Kompot owoc 250ml S Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	Kompot owoc 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Gruszka pieczona S (120g) Maślanka naturalna	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Zalawajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)
<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>
Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Jabł piecz 150g S
<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 Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Szynekowa S(6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S
<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>
Budyń bez cukru na ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Kanapka graham z ser żółt S(1,7)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka żytnia z wędliną S(1,6)	Sok pomidorowy	Kanapka graham jajko got S(1,3)

wtorek (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)	sobota (2025-10-18)	niedziela (2025-10-19)	poniedziałek (2025-10-20)
<b>Energia:</b> Kcal 2101 = 8797 kJ Kcal z tłuszczu 29,82 % Kcal z białka 18,39 % Kcal z węglowodanów 54,45 %	<b>Energia:</b> Kcal 2019 = 8096 kJ Kcal z tłuszczu 32,25 % Kcal z białka 23,32 % Kcal z węglowodanów 46,78 %	<b>Energia:</b> Kcal 2015 = 8431 kJ Kcal z tłuszczu 28,94 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 55,61 %	<b>Energia:</b> Kcal 2028 = 8484 kJ Kcal z tłuszczu 29,91 % Kcal z białka 16,44 % Kcal z węglowodanów 56,01 %	<b>Energia:</b> Kcal 2017 = 8442 kJ Kcal z tłuszczu 30,95 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 55,19 %	<b>Energia:</b> Kcal 2030 = 7561 kJ Kcal z tłuszczu 32,02 % Kcal z białka 16,87 % Kcal z węglowodanów 54,05 %	<b>Energia:</b> Kcal 2104 = 8801 kJ Kcal z tłuszczu 33,22 % Kcal z białka 17,09 % Kcal z węglowodanów 51,83 %