



16.01.2024 (wtorek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (691kcal)

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 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              |
| Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                      | 1 porcja              |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal)                     | 3 sztuki (45g)        |

## ▶ 12:00 Obiad (943kcal)

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                              | 1 porcja              |
| Cukier (80kcal)   | 1 i 2/3 łyżki (20g)   |
| March got 180g D S (159 kcal)                             | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)                    | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Masło ekstra (105kcal)                                    | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (326 kcal) | 1 porcja              |
| Sztuka mięsa, gotowana (124kcal)                          | 1/3 porcji (80g)      |

## ▶ 17:00 Kolacja (433kcal)

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                  | 1 porcja              |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja              |
| Polędwica sopocka (38kcal)                      | 2 i 1/2 plastra (30g) |
| Jaja gotowane (70kcal)                          | 1 sztuka (50g)        |

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2157 kcal | Białko ogółem:      | 86.59 g  |
| Tłuszcz:                          | 71.85 g   | Węglowodany ogółem: | 299.81 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 233.45 g  | Błonnik pokarmowy:  | 24.42 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 38.17 g   | Sól:                | 8.87 g   |



17.01.2024 (środa)

**► 08:00 Śniadanie (687kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 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 (83 kcal)                        | 1 porcja              |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal)                       | 3 sztuki (45g)        |

**► 12:00 Obiad (874kcal)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                                   | 1 porcja              |
| Cukier (80kcal)  | 1 i 2/3 łyżki (20g)   |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)                         | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Masło ekstra (105kcal)   | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)         | 1 porcja              |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal) | 1 porcja              |

**► 17:00 Kolacja (433kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                  | 1 porcja              |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja              |
| Krakowska podsusz. S (38kcal)                   | 30g                   |
| Jaja gotowane (70kcal)                          | 1 sztuka (50g)        |

**► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

|  |                |
|--|----------------|
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal) | 6 łyżek (150g) |
|--|----------------|


**Wartości odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2086 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 79.9 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 73.76 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 281.31 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 203.63 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 16.73 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 40.08 g   | <b>Sól:</b>                | 8.98 g   |



18.01.2024 (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (699kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 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              |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal)                 | 3 sztuki (45g)        |

**► 12:00 Obiad (986kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                        | 1 porcja              |
| Cukier (80kcal)                                     | 1 i 2/3 łyżki (20g)   |
| Masło ekstra (105kcal)                              | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)     | 1 porcja              |
| Ryż biały (172kcal)                                 | 1/4 szklanki (50g)    |
| Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal) | 1 porcja              |

**► 17:00 Kolacja (433kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                  | 1 porcja              |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja              |
| Krakowska podsusz. S (38kcal)                   | 30g                   |
| Jaja gotowane (70kcal)                          | 1 sztuka (50g)        |

**► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)**

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| Sok pomidorowy (27kcal) | 2/3 szklanki (150ml) |
|-------------------------|----------------------|


**Wartości odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2145 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 87.04 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 76.81 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 283.48 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 219.34 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 21.78 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 37.25 g   | <b>Sól:</b>                | 9.8 g    |

 19.01.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (692kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 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              |
| Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                      | 1 porcja              |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal)                     | 3 sztuki (45g)        |

► **12:00 Obiad (684kcal)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                             | 1 porcja              |
| Cukier (80kcal)  | 1 i 2/3 łyżki (20g)   |
| Masło ekstra (150kcal)                                   | 2 plastry (20g)       |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)                   | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal) | 1 porcja              |
| Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)       | 1 porcja              |

► **17:00 Kolacja (513kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                  | 1 porcja              |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja              |
| Kiełbasa wieprzowa (118kcal)                    | 1/4 sztuki (30g)      |
| Jaja gotowane (70kcal)                          | 1 sztuka (50g)        |

► **20:00 Posiłek nocny (147kcal)**

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| Banan (58kcal)                    | 1/2 sztuki (60g)    |
| Kefir, 2% tłuszczu (10kcal)       | 1/8 szklanki (20ml) |
| Ser twarogowy, półtłusty (79kcal) | 2 plastry (60g)     |

 **Wartości odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2036 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 74.43 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 73.61 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 274.79 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 195.27 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 15.68 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 38.79 g   | <b>Sól:</b>                | 8.26 g   |



20.01.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (692kcal)

|  |                       |
|--|-----------------------|
| 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 jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                   | 1 porcja              |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal)                  | 3 sztuki (45g)        |

► 12:00 Obiad (880kcal)

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)  | 1 porcja              |
| Cukier (80kcal)   | 1 i 2/3 łyżki (20g)   |
| Masło ekstra (105kcal)  | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)                           | 1 porcja              |
| Zapiekanki z ziemniakami i jajkami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal) | 1 porcja              |

► 17:00 Kolacja (429kcal)

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                  | 1 porcja              |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja              |
| Schab z beczki S (34kcal)                       | 30g                   |
| Jaja gotowane (70kcal)                          | 1 sztuka (50g)        |

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Pomidor (17kcal) | 1/2 sztuki (90g) |
|------------------|------------------|



Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |         |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:             | 2018 kcal | Białko ogółem:      | 68.37 g |
| Tłuszcz:                          | 62.17 g   | Węglowodany ogółem: | 302.4 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 239.93 g  | Błonnik pokarmowy:  | 20.05 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.76 g   | Sól:                | 9.95 g  |



21.01.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (669kcal)

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
|------------------------|-----------------------|

|   |                |
|---|----------------|
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                | 1 porcja       |
| Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal) | 2 porcje (80g) |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal)               | 3 sztuki (45g) |

### ► 12:00 Obiad (803kcal)

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                                  | 1 porcja              |
| Cukier (80kcal)   | 1 i 2/3 łyżki (20g)   |
| Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)             | 1 porcja              |
| Masło ekstra (105kcal)  | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Jarz z wod 200g D S (114 kcal)                                | 1 porcja              |
| Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal) | 1 porcja              |

### ► 17:00 Kolacja (456kcal)

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                  | 1 porcja              |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja              |
| Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)   | 30g                   |
| Jaja gotowane (70kcal)                          | 1 sztuka (50g)        |

### ► 20:00 Posiłek nocny (66kcal)

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Maślanka (66kcal) | 2/3 szklanki (150ml) |
|-------------------|----------------------|



#### Wartości odżywcze

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 1994 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 64.64 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 77.3 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 264.66 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 136.24 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 16.11 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 37.75 g   | <b>Sól:</b>                | 8.45 g   |



22.01.2024 (poniedziałek)

### ► 08:00 Śniadanie (722kcal)

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 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              |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal)        | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                  | 1 porcja              |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal)                 | 3 sztuki (45g)        |

**► 12:00 Obiad (674kcal)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                             | 1 porcja              |
| Cukier (80kcal)  | 1 i 2/3 łyżki (20g)   |
| Masło ekstra (105kcal)                                   | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)        | 1 porcja              |
| Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal) | 1 porcja              |

**► 17:00 Kolacja (456kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                  | 1 porcja              |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) | 1 porcja              |
| Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)   | 30g                   |
| Jaja gotowane (70kcal)                          | 1 sztuka (50g)        |

**► 20:00 Posiłek nocny (152kcal)**

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| Banan (63kcal)                    | 1/2 sztuki (65g)    |
| Kefir, 2% tłuszczu (10kcal)       | 1/8 szklanki (20ml) |
| Ser twarogowy, półtłusty (79kcal) | 2 plastry (60g)     |


**Wartości odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2004 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 75.92 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 78.5 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 254.33 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 192.59 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 18.21 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 41.82 g   | <b>Sól:</b>                | 9.53 g   |

| wtorek (2024-01-16)   | środa (2024-01-17)   | czwartek (2024-01-18)  | piątek (2024-01-19)  | sobota (2024-01-20)  | niedziela (2024-01-21)   | poniedziałek (2024-01-22)   |
|---|--|--|--|--|--|---|
| 08:00 Śniadanie   | 08:00 Śniadanie  | 08:00 Śniadanie  | 08:00 Śniadanie  | 08:00 Śniadanie  | 08:00 Śniadanie  | 08:00 Śniadanie   |
| Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Zupa ml z ryż 250ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary                               | Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Kasza kukurydż na ml<br>250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary                                    | Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Pł ows na ml 250ml<br>S(1,7,8,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary        | Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Zupa ml z kasz man 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary                            | Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Kasz jagl na ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary | Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Kaszka ryżowa z malinami<br>- BoboVita<br>Bieszczadzkie suchary  | Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Zacierka na ml 250ml<br>S(1,3,7)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary    |
| 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<br>Cukier<br>March got 180g D S<br>Ziemniaki, gotowane w<br>wodzie<br>Masło ekstra<br>Barszcz czer z jarz 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Sztuka mięsa, gotowana | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Ziemniaki, gotowane w<br>wodzie<br>Masło ekstra<br>Szpinakowa z mak 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bitka schab dusz w sos wł<br>150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Masło ekstra<br>Brokułowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ryż biały<br>Potraw z kurcz 150g<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Masło ekstra<br>Ziemniaki, gotowane w<br>wodzie<br>Pulp na parz z ryb 80g D<br>S(1,3,4,6,7,9,10,11)<br>Kukurydziana 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Masło ekstra<br>Krupnik 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Zapiekany z ziemn z jajk<br>350g D S(3,6,7,8,9,10,11)      | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Rosół z mak 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Masło ekstra<br>Jarz z wod 200g D S<br>Piecz wiep dusz w sos wł<br>150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Masło ekstra<br>Jarzynowa 300ml D<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Gulasz wiep z jarz 150g D<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11) |
| 17:00 Kolacja   | 17:00 Kolacja  | 17:00 Kolacja  | 17:00 Kolacja  | 17:00 Kolacja  | 17:00 Kolacja  | 17:00 Kolacja   |
| Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Grycikowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Połudwica sopocka<br>Jaja gotowane   | Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Grycikowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Krakowska podsusz. S<br>Jaja gotowane   | Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Grycikowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Krakowska podsusz. S<br>Jaja gotowane                             | Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Grycikowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kielbasa wieprzowa<br>Jaja gotowane   | Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Grycikowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Schab z beczi S<br>Jaja gotowane                                  | Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Grycikowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kielbasa z<br>fileta/Schinkenwurst S(6)<br>Jaja gotowane                                | Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Grycikowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kielbasa z<br>fileta/Schinkenwurst S(6)<br>Jaja gotowane     |
| 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   |
| Jogurt naturalny, 2%<br>tłuszczu  | Jogurt truskawkowy, 1.5%<br>tłuszczu   | Sok pomidorowy   | Banan<br>Kefir, 2% tłuszczu<br>Ser twarogowy, półtłusty  | Pomidor  | Maślanka   | Banan<br>Kefir, 2% tłuszczu<br>Ser twarogowy, półtłusty   |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2157 = 9026 kJ<br>Kcal z tłuszczu 29,98 %<br>Kcal z białka 16,06 %<br>Kcal z węglowodanów<br>55,60 %  | <b>Energia:</b><br>Kcal 2086 = 8711 kJ<br>Kcal z tłuszczu 31,82 %<br>Kcal z białka 15,32 %<br>Kcal z węglowodanów<br>53,94 %   | <b>Energia:</b><br>Kcal 2145 = 8962 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,23 %<br>Kcal z białka 16,23 %<br>Kcal z węglowodanów<br>52,86 %                         | <b>Energia:</b><br>Kcal 2036 = 8515 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,54 %<br>Kcal z białka 14,62 %<br>Kcal z węglowodanów<br>53,99 %   | <b>Energia:</b><br>Kcal 2018 = 8439 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,73 %<br>Kcal z białka 13,55 %<br>Kcal z węglowodanów<br>59,94 %                         | <b>Energia:</b><br>Kcal 1994 = 8322 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,89 %<br>Kcal z białka 12,97 %<br>Kcal z węglowodanów<br>53,09 %   | <b>Energia:</b><br>Kcal 2004 = 8364 kJ<br>Kcal z tłuszczu 35,25 %<br>Kcal z białka 15,15 %<br>Kcal z węglowodanów<br>50,76 %                    |