


19.03.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (727kcal)

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
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) (108 kcal)	0.5 porcji
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (462kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (69 kcal)	0.5 porcji
Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) (226 kcal)	0.5 porcji
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (80 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (107kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (515kcal)


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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska, sucha (93kcal)	6 plastrów (30g)
Buraki, gotowane (26kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	57.94 g
Tłuszcz:	56.88 g	Węglowodany ogółem:	326.21 g
Węglowodany przyswajalne:	219.06 g	Błonnik pokarmowy:	23.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.79 g	Sól:	4.74 g


20.03.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (810kcal)

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) (105 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

Biskopki "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
----------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (598kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (40kcal)	3/4 łyżki (10g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (86 kcal)	0.5 porcji
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (447kcal)

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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Polędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Białko ogółem:	77.14 g
Tłuszcz:	64.42 g	Węglowodany ogółem:	322 g
Węglowodany przyswajalne:	228.91 g	Błonnik pokarmowy:	27.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.32 g	Sól:	7.36 g


21.03.2024 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (744kcal)

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) (111 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (534kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sał z kef 60g S(7) (23 kcal)	0.5 porcji
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (112 kcal)	0.5 porcji
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (469kcal)

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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Jabł piecz 150g S (38 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Białko ogółem:	66.56 g
Tłuszcz:	60.77 g	Węglowodany ogółem:	318.43 g
Węglowodany przyswajalne:	237.26 g	Błonnik pokarmowy:	25.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.4 g	Sól:	5.35 g


22.03.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (656kcal)

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
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (123 kcal)	0.5 porcji
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (546kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (119 kcal)	0.5 porcji
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (170kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (20kcal)	1/3 łyżki (5g)

► 17:00 Kolacja (452kcal)

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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef 60g S(7) (45 kcal)	0.5 porcji
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2027 kcal	Białko ogółem:	67.6 g
Tłuszcz:	52.67 g	Węglowodany ogółem:	328.96 g
Węglowodany przyswajalne:	245.32 g	Błonnik pokarmowy:	24.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.54 g	Sól:	6.05 g


23.03.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (660kcal)

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
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kielbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (121 kcal)	0.5 porcji
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (708kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (40kcal)	3/4 łyżki (10g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (83 kcal)	0.5 porcji
Zapiekanki z ziemniakami z jajkami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Maślanka (66kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

Sur z marmeladą i jabłkami 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (432kcal)

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 słodka 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	67.18 g
Tłuszcz:	56.04 g	Węglowodany ogółem:	332.26 g
Węglowodany przyswajalne:	240.33 g	Błonnik pokarmowy:	32.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.5 g	Sól:	7.15 g


24.03.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (587kcal)

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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (543kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (71 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (116 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (559kcal)

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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa tatrzańska S(6) (125kcal)	40g
Jabł piecz 150g S (38 kcal)	0.5 porcji
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1943 kcal	Białko ogółem:	65.27 g
Tłuszcz:	72.35 g	Węglowodany ogółem:	268.75 g
Węglowodany przyswajalne:	227.92 g	Błonnik pokarmowy:	25.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.33 g	Sól:	6.47 g


25.03.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (759kcal)

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
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (647kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sał z kef 60g S(7) (23 kcal)	0.5 porcji
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (42kcal)

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

► 17:00 Kolacja (500kcal)

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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Białko ogółem:	73.45 g
Tłuszcz:	60.07 g	Węglowodany ogółem:	333.54 g
Węglowodany przyswajalne:	246.96 g	Błonnik pokarmowy:	30.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.4 g	Sól:	7.04 g

wtorek (2024-03-19)	środa (2024-03-20)	czwartek (2024-03-21)	piątek (2024-03-22)	sobota (2024-03-23)	niedziela (2024-03-24)	poniedziałek (2024-03-25)
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 Bułka pszenna Paszтет podlaski z kurczaka Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) Ogórek Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Ser gouda, tłusty Jabłko Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Jaja gotowane Mandarynki Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna Kielbasa Kresowiak S (6,9) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kiwi Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Pomidor Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Schab z becзки S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko Sałata Brokuły, gotowane w wodzie
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
Drożdżówka z serem	Biszkopty "Petitki" - LU	Biszkopty	Drożdżówka z jabłkiem	Napój jabłkowy	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty
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 Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) Brokułowa 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)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Jabłko	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kalafiorowa 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
Banan	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S Cukier	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Brok z march na parz 150g (podw) S	Kiwi
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 słod 250ml S Kielbasa krakowska, sucha Buraki, gotowane Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Pomiedwica sopocka S (6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Szynekowa S(6) Jabł piecz 150g S Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa tatrzańska S(6) Jabł piecz 150g S Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Pomidor Sałata
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
Biszkopty "Petitki" - LU	Banan	Budyń na ml 150ml S	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Biszkopty	Banan
Energia: Kcal 2022 = 8475 kJ Kcal z tłuszczu 25,32 % Kcal z białka 11,46 % Kcal z węglowodanów 64,50 % Wyliczono z Programu zdrowotnego.pl	Energia: Kcal 2134 = 8935 kJ Kcal z tłuszczu 27,17 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 58,36 %	Energia: Kcal 2054 = 8591 kJ Kcal z tłuszczu 26,63 % Kcal z białka 12,96 % Kcal z węglowodanów 62,01 %	Energia: Kcal 2027 = 8496 kJ Kcal z tłuszczu 23,39 % Kcal z białka 13,34 % Kcal z węglowodanów 64,92 %	Energia: Kcal 2056 = 8607 kJ Kcal z tłuszczu 24,53 % Kcal z białka 13,07 % Kcal z węglowodanów 64,64 %	Energia: Kcal 1943 = 8119 kJ Kcal z tłuszczu 33,51 % Kcal z białka 13,44 % Kcal z węglowodanów 55,33 %	Energia: Kcal 2125 = 8891 kJ Kcal z tłuszczu 25,44 % Kcal z białka 13,83 % Kcal z węglowodanów 62,78 %