

 23.04.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (718kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **10:00 II Śniadanie (109kcal)**

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

► **12:00 Obiad (637kcal)**

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)
Bitka wieprzowa z szynki 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
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (85 kcal)	0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (42kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (553kcal)**


Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Poładwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
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:	2137 kcal	Białko ogółem:	75.94 g
Tłuszcz:	65.04 g	Węglowodany ogółem:	321 g
Węglowodany przyswajalne:	225.17 g	Błonnik pokarmowy:	23.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.61 g	Sól:	7.16 g


24.04.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (613kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Sałata (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 (720kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (8kcal)	1/6 łyżki (2g)
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (434kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kiełbasa Szykowa S(6) (35kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (191kcal)

kanapka z serem białym i koperkiem S(1,7) (191 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	79.95 g
Tłuszcz:	60.13 g	Węglowodany ogółem:	322.75 g
Węglowodany przyswajalne:	235.42 g	Błonnik pokarmowy:	22.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.49 g	Sól:	4.38 g


25.04.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (667kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (787kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	0.5 porcji
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (76 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (432kcal)


Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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:	2150 kcal	Białko ogółem:	73.54 g
Tłuszcz:	67.25 g	Węglowodany ogółem:	321.3 g
Węglowodany przyswajalne:	193.25 g	Błonnik pokarmowy:	27.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.37 g	Sól:	6.55 g


26.04.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (693kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (123 kcal)	0.5 porcji
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (476kcal)

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
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (69 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (190kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (40kcal)	3/4 łyżki (10g)

► 17:00 Kolacja (532kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	81.96 g
Tłuszcz:	61.42 g	Węglowodany ogółem:	318.04 g
Węglowodany przyswajalne:	237.73 g	Błonnik pokarmowy:	20.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g	Sól:	6.23 g


27.04.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (633kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

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

► 12:00 Obiad (752kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (377 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (180kcal)	1 i 1/4 szklanki (150g)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (526kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	88.1 g
Tłuszcz:	67.71 g	Węglowodany ogółem:	316.44 g
Węglowodany przyswajalne:	254.34 g	Błonnik pokarmowy:	23.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.95 g	Sól:	6.85 g


28.04.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (754kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (42kcal)

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

► 12:00 Obiad (650kcal)

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)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (274 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (540kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	74.14 g
Tłuszcz:	75.68 g	Węglowodany ogółem:	306.87 g
Węglowodany przyswajalne:	261.74 g	Błonnik pokarmowy:	27.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.82 g	Sól:	8.13 g


29.04.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (783kcal)

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 (22 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (121 kcal)	0.5 porcji
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (40kcal)	1 plaster (30g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (555kcal)

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)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (66 kcal)	0.5 porcji
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary S, D (9) (74 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

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

► 17:00 Kolacja (488kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal)

1 i 1/4 porcji (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Białko ogółem:	74.12 g
Tłuszcz:	54.15 g	Węglowodany ogółem:	338.09 g
Węglowodany przyswajalne:	227.7 g	Błonnik pokarmowy:	25.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.3 g	Sól:	5.91 g

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
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 Ser gouda, tłusty Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Pomidor Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Paszтет podlaski z kurczaka Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Sałata Jabłko	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Pomidor Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Kielbasa krotoszyńska S (6) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jabłko	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Sałata Ser twarogowy, półtłusty Jabłko
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 jabłkiem	Biszkopty	Biszkopty "Petitki" - LU	Drożdżówka z serem	Napój jabłkowy	Kiwi	Biszkopty "Petitki" - LU
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 Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Ryba na parz 80g S(4) Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 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 Cukier Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier 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) Jarzyny z pary S, D (9)
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	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Budyń na ml 150ml S Cukier	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Napój jabłkowy
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Połędwica drobiowa S (6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kielbasa Szynkowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser gouda, tłusty Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor Sałata Masło ekstra	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) Pomidor
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	kanapka z serem białym i koperkiem S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty "Petitki" - LU	Mus jabłkowy

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
Energia: Kcal 2137 = 8947 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 14,21 % Kcal z węglowodanów 60,08 %	Energia: Kcal 2122 = 8890 kJ Kcal z tłuszczu 25,50 % Kcal z białka 15,07 % Kcal z węglowodanów 60,84 %	Energia: Kcal 2150 = 8973 kJ Kcal z tłuszczu 28,15 % Kcal z białka 13,68 % Kcal z węglowodanów 59,78 %	Energia: Kcal 2131 = 8921 kJ Kcal z tłuszczu 25,94 % Kcal z białka 15,38 % Kcal z węglowodanów 59,70 %	Energia: Kcal 2195 = 9194 kJ Kcal z tłuszczu 27,76 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 57,67 %	Energia: Kcal 2156 = 9020 kJ Kcal z tłuszczu 31,59 % Kcal z białka 13,76 % Kcal z węglowodanów 56,93 %	Energia: Kcal 2104 = 8812 kJ Kcal z tłuszczu 23,16 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 64,28 %