


04.06.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (661kcal)

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)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► 12:00 Obiad (659kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (117 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 17:00 Kolacja (370kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pośrednica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (182kcal)

Kanapka graham z ser biał i koperkiem S(1,7) (182 kcal)

1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	88.07 g
Tłuszcz:	80.79 g	Węglowodany ogółem:	254.53 g
Węglowodany przyswajalne:	189.55 g	Błonnik pokarmowy:	33.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.88 g	Sól:	12.55 g


05.06.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (588kcal)

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)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Półędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (852kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary S (9) (154 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► 15:00 Podwieczerek (36kcal)

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

► 17:00 Kolacja (368kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Cukinia, gotowana (8kcal)	1/8 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	99.05 g
Tłuszcz:	67.22 g	Węglowodany ogółem:	288.99 g
Węglowodany przyswajalne:	244.67 g	Błonnik pokarmowy:	35.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.68 g	Sól:	13.02 g


06.06.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (635kcal)

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)
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 (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Pasztet podlaski z kurczaka (72kcal)	2 łyżki (40g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (90kcal)

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

► 12:00 Obiad (805kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (480 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (107kcal)

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

► 17:00 Kolacja (360kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pośrednica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	85.93 g
Tłuszcz:	60.13 g	Węglowodany ogółem:	308.86 g
Węglowodany przyswajalne:	185.48 g	Błonnik pokarmowy:	38.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.14 g	Sól:	7.11 g


07.06.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (605kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (158kcal)	4 plastry (120g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (883kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (161 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (133 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczerek (85kcal)

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (468kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	98.56 g
Tłuszcz:	65.47 g	Węglowodany ogółem:	328.74 g
Węglowodany przyswajalne:	229.99 g	Błonnik pokarmowy:	42.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.19 g	Sól:	9.83 g


08.06.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (585kcal)

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)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (906kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (571 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

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

► 17:00 Kolacja (372kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)

2 sztuki (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	89.71 g
Tłuszcz:	63.73 g	Węglowodany ogółem:	289.54 g
Węglowodany przyswajalne:	224.91 g	Błonnik pokarmowy:	30.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.57 g	Sól:	10.37 g


09.06.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (590kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)

► 10:00 II Śniadanie (75kcal)

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

► 12:00 Obiad (865kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (348 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 17:00 Kolacja (474kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany (80kcal)

1 sztuka (100g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Białko ogółem:	86.34 g
Tłuszcz:	78.76 g	Węglowodany ogółem:	291.11 g
Węglowodany przyswajalne:	223.63 g	Błonnik pokarmowy:	31.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.4 g	Sól:	10.06 g


10.06.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (550kcal)

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)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (90kcal)

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

► 12:00 Obiad (802kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (579 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (437kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Cukinia, gotowana (8kcal)	1/8 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

Kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	100.04 g
Tłuszcz:	77.38 g	Węglowodany ogółem:	282.01 g
Węglowodany przyswajalne:	179.07 g	Błonnik pokarmowy:	34.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.79 g	Sól:	13.47 g

wtorek (2024-06-04)	środa (2024-06-05)	czwartek (2024-06-06)	piątek (2024-06-07)	sobota (2024-06-08)	niedziela (2024-06-09)	poniedziałek (2024-06-10)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser gouda, tłusty Sałata z pomidorem S Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Papryka czerwona Pomidor Połędwica sopocka S (6) Ser twarogowy, półtłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor Sałata z rzodkiewką S Paszтет podlaski z kurczaka 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 Sałata Papryka czerwona Ser twarogowy, półtłusty Banan	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Szynka gotowana S (6) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Kielbasa Senatorska S (6) Sałata z pomidorem S Masło ekstra	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Ogórek kwaszony Schab z beczki S (6) Jajko gotowane S (3)
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
koktajl truskawkowy S (7)	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Chrupki kukurydziane	Jabł piecz 150g S	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Jarzyny z pary S (9) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa 300ml 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 Ryba na parz 80g S(4) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus, gotowana Sur. z kap. pekin. z olej S (10) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Maślanka	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) Szpinakowa z ziem 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
Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Banan	Jabłko	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe	Budyń na ml 150ml S
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 niesł 250ml S Sałata Połędwica drobiowa S (6) Pomidor Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Szynka gotowana S (6) Cukinia, gotowana	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Połędwica drobiowa S (6) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Papryka czerwona Pomidor Ser gouda	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Cukinia, gotowana
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
Kanapka graham z ser biał i koperkiem S(1,7)	Budyń na ml 150ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Wafle ryżowe	Mus owocowy pasteryzowany	Kanapka graham z wędliną S(1,6)

wtorek (2024-06-04)	środa (2024-06-05)	czwartek (2024-06-06)	piątek (2024-06-07)	sobota (2024-06-08)	niedziela (2024-06-09)	poniedziałek (2024-06-10)
Energia: Kcal 2038 = 8528 kJ Kcal z tłuszczu 35,68 % Kcal z białka 17,29 % Kcal z węglowodanów 49,96 %	Energia: Kcal 2094 = 8780 kJ Kcal z tłuszczu 28,89 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 55,20 %	Energia: Kcal 2077 = 8369 kJ Kcal z tłuszczu 26,06 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 59,48 %	Energia: Kcal 2235 = 9362 kJ Kcal z tłuszczu 26,36 % Kcal z białka 17,64 % Kcal z węglowodanów 58,83 %	Energia: Kcal 2040 = 8542 kJ Kcal z tłuszczu 28,12 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 56,77 %	Energia: Kcal 2167 = 8730 kJ Kcal z tłuszczu 32,71 % Kcal z białka 15,94 % Kcal z węglowodanów 53,74 %	Energia: Kcal 2184 = 9120 kJ Kcal z tłuszczu 31,89 % Kcal z białka 18,32 % Kcal z węglowodanów 51,65 %