

 09.07.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (781kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

**► 12:00 Obiad (993kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (484kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)**

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2402 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	272.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.72 g	<b>Sól:</b>	10.83 g

 10.07.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (823kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (919kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (440kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa kminkowa JBB S (1,3,7,9,10) (70kcal)	40g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (174kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2356 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.12 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.68 g	<b>Sól:</b>	12.52 g

 11.07.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (861kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (108kcal)	50g
Salata z papryką i szczypiorem S (64 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (997kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (314 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
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **17:00 Kolacja (402kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Półdewica Ani S (6) (31kcal)	40ml
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2340 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.69 g	<b>Sól:</b>	10.68 g

 12.07.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (863kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (874kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **17:00 Kolacja (517kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (118kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2372 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	377.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.1 g	<b>Sól:</b>	11.58 g



 13.07.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (770kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z kija S (56kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **12:00 Obiad (988kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (361 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S (136 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **17:00 Kolacja (501kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	50g

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2317 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.77 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	258.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.09 g	<b>Sól:</b>	13.73 g

 14.07.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (721kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

► **12:00 Obiad (1014kcal)**

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)
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (202 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (424kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2239 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	237.04 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.23 g	<b>Sól:</b>	12.24 g

 15.07.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (885kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (66kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)

► **12:00 Obiad (850kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► **17:00 Kolacja (623kcal)**

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)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynekowa S(6) (35kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2428 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	376.55 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	313.79 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.57 g	<b>Sól:</b>	10.21 g

<b>wtorek (2024-07-09)</b>	<b>środa (2024-07-10)</b>	<b>czwartek (2024-07-11)</b>	<b>piątek (2024-07-12)</b>	<b>sobota (2024-07-13)</b>	<b>niedziela (2024-07-14)</b>	<b>poniedziałek (2024-07-15)</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>	<b>08:00 Śniadanie</b>
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Sałata z rzodkiewką S Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem S Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata z papryką i szczypiorem S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Schab z kija S Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Sok pomidorowy Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Ser twarogowy, półtłusty
<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 Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Mizeria 150g S(7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z biał kap 150g S(10) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Ogórkowa z ryż 300ml 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) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana
<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 Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ogórek Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa kminkowa JBB S (1,3,7,9,10) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica Ani S (6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Kiełbasa Szynkowa S(6)
<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>
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Budyń na ml 150ml S Cukier	Mus owocowy pasteryzowany	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty

wtorek (2024-07-09)	środa (2024-07-10)	czwartek (2024-07-11)	piątek (2024-07-12)	sobota (2024-07-13)	niedziela (2024-07-14)	poniedziałek (2024-07-15)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2402 = 9324 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,45 %</b> Kcal z białka <b>15,80 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,68 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2356 = 9865 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,76 %</b> Kcal z białka <b>15,00 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,65 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2340 = 8882 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,71 %</b> Kcal z białka <b>13,99 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,24 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2372 = 9954 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,62 %</b> Kcal z białka <b>14,39 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,72 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2317 = 9694 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,33 %</b> Kcal z białka <b>19,29 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,58 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2239 = 8087 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,95 %</b> Kcal z białka <b>18,51 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,58 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2428 = 10175 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,82 %</b> Kcal z białka <b>13,72 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,03 %</b>