

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

# PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA BEZGLUTENOWA

23.03.2026 - 05.04.2026

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Sałatka brokułowa z makaronem bzgl 50g Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Pasta warzywna 50g bzgl (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 50 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron bzgl na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Gruszka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa z ziemniakami bezgl. 300ml (SEL) Kasza jaglana bzgl 180g Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Schab gotowany w sosie słodko-kwaśnym bezgl. 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna bzgl 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym bezgl. 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny bzgl 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym bezgl. 150g (SEL) Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym bzgl 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 100g Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Sos koperkowy 80g bzgl (SEL) Buraki gotowane 200g Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml bezgl. (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k bezgl 150g (SEL) Gotowana marchewka 200g Zupa krupnik lekkostrawna bezgl 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna bzgl 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml

<b>poniedziałek (2026-03-23)</b>	<b>wtorek (2026-03-24)</b>	<b>środa (2026-03-25)</b>	<b>czwartek (2026-03-26)</b>	<b>piątek (2026-03-27)</b>	<b>sobota (2026-03-28)</b>	<b>niedziela (2026-03-29)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g Papryka czerwona 50g Pasta z czerwonej soczewicy 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>
Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL)	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka bezgl (SEL) Rzodkiewka 20g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Papryka czerwona 10g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Kiełki rzodkiewki 10 g	Chleb bezglutenowy 30g Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Szczypiorek 10g

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
<b>Energia:</b> Kcal 2250 = 9415 kJ Kcal z tłuszczu 20,73 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 65,50 %	<b>Energia:</b> Kcal 2238 = 9330 kJ Kcal z tłuszczu 24,23 % Kcal z białka 13,67 % Kcal z węglowodanów 63,79 %	<b>Energia:</b> Kcal 2253 = 9415 kJ Kcal z tłuszczu 31,91 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 54,76 %	<b>Energia:</b> Kcal 2250 = 9362 kJ Kcal z tłuszczu 35,41 % Kcal z białka 12,41 % Kcal z węglowodanów 53,79 %	<b>Energia:</b> Kcal 2250 = 9374 kJ Kcal z tłuszczu 26,80 % Kcal z białka 14,15 % Kcal z węglowodanów 60,70 %	<b>Energia:</b> Kcal 2251 = 9452 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 58,01 %	<b>Energia:</b> Kcal 2219 = 9297 kJ Kcal z tłuszczu 17,29 % Kcal z białka 15,85 % Kcal z węglowodanów 68,23 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 368,45 g Błonnik: 35,16 g Skrobia: 68,00 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 356,93 g Błonnik: 39,66 g Skrobia: 93,02 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 308,46 g Błonnik: 41,31 g Skrobia: 62,22 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 302,58 g Błonnik: 34,64 g Skrobia: 15,55 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 341,41 g Błonnik: 35,70 g Skrobia: 89,74 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 326,45 g Błonnik: 33,24 g Skrobia: 102,55 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 378,48 g Błonnik: 39,99 g Skrobia: 78,91 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,72 g Białko roślinne: 22,33 g Białko zwierzęce: 56,82 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 76,49 g Białko roślinne: 15,21 g Białko zwierzęce: 45,64 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 90,14 g Białko roślinne: 20,01 g Białko zwierzęce: 57,92 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 69,78 g Białko roślinne: 12,10 g Białko zwierzęce: 20,83 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 79,59 g Białko roślinne: 19,46 g Białko zwierzęce: 17,37 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,58 g Białko roślinne: 22,33 g Białko zwierzęce: 55,45 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,91 g Białko roślinne: 11,69 g Białko zwierzęce: 51,38 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 51,83 g Cholesterol: 169,83 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 60,25 g Cholesterol: 229,55 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,88 g Cholesterol: 250,24 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 88,52 g Cholesterol: 230,34 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 67,01 g Cholesterol: 183,15 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 69,97 g Cholesterol: 275,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 42,64 g Cholesterol: 280,06 mg

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bezgl 50g (SEL) Pomidor 50 g Sałatka z ciecierzycy i awokado 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bezgl 50g (SEL) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Szynka z indyka bezgl 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron bezgl na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka bezgl. 50g (SEL, GOR,) Sałatka z szynką i warzywami 50g bezgl. (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szcypiorek 50g Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bezgl 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa z ziemniakami bezgl 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Filet gotowany z kurczaka w sosie pieczeniowym bezgl. 150g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym bezgl 100g (SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Dyń gotowana 100 g (SEL, GOR) Zupa wiosenna b/ml bezgl. 300ml (SEL, GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300g bezgl. (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym bezgl. 100g (SEL) Groszek zielony gotowany z masłem 200g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza jaglana bezgl 180g Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym bezgl 100g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem bezgl 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym bezgl 100g (SEL, RYB) Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Dyń gotowana 100 g (SEL, GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna bezgl 300ml (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Gotowana marchewka 200g Gulasz wegetariański z ciecierzycy z warzywami bezgl. 150g (SEL, SOJ,) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml b/ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k bezgl.150g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 100g Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (SEL, MLE) Kompot owocowy z/c 250ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Sok warzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml

<b>poniedziałek (2026-03-30)</b>	<b>wtorek (2026-03-31)</b>	<b>środa (2026-04-01)</b>	<b>czwartek (2026-04-02)</b>	<b>piątek (2026-04-03)</b>	<b>sobota (2026-04-04)</b>	<b>niedziela (2026-04-05)</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pomidor 50 g Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 50g ( SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna 50g bzgl (SEL,GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z kurczaka bezgl. 50g (SEL,GOR,SOJ) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z kurczaka bezgl. 50g (SEL,GOR,SOJ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa 50g (SEL,GOR,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>
Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Papryka czerwona 20g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szczypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Rzodkiewka 10g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Hummus 20g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 20g	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Pasta jajeczna 20g (JAJ)	Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 30g

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
<b>Energia:</b> Kcal 2252 = 9413 kJ Kcal z tłuszczu 36,52 % Kcal z białka 11,90 % Kcal z węglowodanów 53,07 %	<b>Energia:</b> Kcal 2288 = 9544 kJ Kcal z tłuszczu 28,40 % Kcal z białka 13,92 % Kcal z węglowodanów 60,02 %	<b>Energia:</b> Kcal 2257 = 9394 kJ Kcal z tłuszczu 26,34 % Kcal z białka 19,66 % Kcal z węglowodanów 57,95 %	<b>Energia:</b> Kcal 2306 = 9639 kJ Kcal z tłuszczu 27,46 % Kcal z białka 12,73 % Kcal z węglowodanów 62,16 %	<b>Energia:</b> Kcal 2252 = 9450 kJ Kcal z tłuszczu 16,12 % Kcal z białka 14,01 % Kcal z węglowodanów 72,78 %	<b>Energia:</b> Kcal 2050 = 8623 kJ Kcal z tłuszczu 18,78 % Kcal z białka 9,42 % Kcal z węglowodanów 74,72 %	<b>Energia:</b> Kcal 2312 = 9684 kJ Kcal z tłuszczu 20,70 % Kcal z białka 16,45 % Kcal z węglowodanów 65,09 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 298,81 g Błonnik: 23,96 g Skrobia: 81,17 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 343,30 g Błonnik: 41,98 g Skrobia: 81,64 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 327,01 g Błonnik: 55,49 g Skrobia: 56,45 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 358,37 g Błonnik: 33,99 g Skrobia: 69,78 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 409,73 g Błonnik: 43,22 g Skrobia: 83,45 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 382,92 g Błonnik: 37,98 g Skrobia: 72,65 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 376,22 g Błonnik: 39,48 g Skrobia: 65,63 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 67,00 g Białko roślinne: 19,30 g Białko zwierzęce: 40,66 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 79,65 g Białko roślinne: 20,64 g Białko zwierzęce: 41,57 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 110,94 g Białko roślinne: 29,32 g Białko zwierzęce: 61,76 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 73,36 g Białko roślinne: 22,45 g Białko zwierzęce: 18,72 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 78,85 g Białko roślinne: 23,17 g Białko zwierzęce: 40,17 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 48,26 g Białko roślinne: 18,10 g Białko zwierzęce: 14,41 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 95,06 g Białko roślinne: 16,98 g Białko zwierzęce: 60,12 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 91,38 g Cholesterol: 158,56 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 72,19 g Cholesterol: 191,76 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 66,06 g Cholesterol: 212,44 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,35 g Cholesterol: 228,77 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 40,33 g Cholesterol: 158,90 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 42,77 g Cholesterol: 163,30 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 53,18 g Cholesterol: 476,85 mg