

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

# PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA BEZMLECZNA

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 mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 50g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Pasta kanapkowa z kurczaka 50g b/ml (GLU,SEL) Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (SEL,GOR) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Papryka czerwona 50g
<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 b/ml 300ml (SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Dyńa gotowana 200 g (SEL,GOR) Schab gotowany w sosie słodko-kwaśnym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 200g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym b/ml 150g (GLU,SEL) Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml b/ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Sos koperkowy 80g (GLU,SEL) Buraki gotowane 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU) Duszona marchewka 200g Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 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

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>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta z ciecierzycy 50g (SOJ,SEL) Sałatka z kaszy gryczanej , z tuńczykiem i warzywami z olejem 50g (SEL,RYB,JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) 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 mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,SOJ)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Rzodkiewka 20g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Papryka czerwona 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kiełki rzodkiewki 10 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 30g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Szcypiorek 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 2255 = 9436 kJ Kcal z tłuszczu 20,89 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 66,75 %	<b>Energia:</b> Kcal 2220 = 9300 kJ Kcal z tłuszczu 21,36 % Kcal z białka 15,84 % Kcal z węglowodanów 64,55 %	<b>Energia:</b> Kcal 2182 = 9124 kJ Kcal z tłuszczu 22,59 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 64,63 %	<b>Energia:</b> Kcal 2230 = 9351 kJ Kcal z tłuszczu 30,77 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 55,31 %	<b>Energia:</b> Kcal 2225 = 9285 kJ Kcal z tłuszczu 25,36 % Kcal z białka 15,76 % Kcal z węglowodanów 60,43 %	<b>Energia:</b> Kcal 2250 = 9455 kJ Kcal z tłuszczu 22,23 % Kcal z białka 17,76 % Kcal z węglowodanów 61,99 %	<b>Energia:</b> Kcal 2206 = 9219 kJ Kcal z tłuszczu 16,63 % Kcal z białka 16,81 % Kcal z węglowodanów 67,58 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 376,30 g Błonnik: 38,39 g Skrobia: 88,18 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 358,25 g Błonnik: 44,13 g Skrobia: 76,63 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 352,54 g Błonnik: 34,31 g Skrobia: 51,41 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 308,38 g Błonnik: 27,93 g Skrobia: 71,00 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 336,14 g Błonnik: 32,51 g Skrobia: 79,43 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 348,70 g Błonnik: 28,72 g Skrobia: 119,31 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 372,71 g Błonnik: 38,02 g Skrobia: 83,24 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,74 g Białko roślinne: 20,93 g Białko zwierzęce: 26,78 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,91 g Białko roślinne: 13,48 g Białko zwierzęce: 39,05 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 81,37 g Białko roślinne: 16,63 g Białko zwierzęce: 41,21 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,63 g Białko roślinne: 26,22 g Białko zwierzęce: 17,67 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,64 g Białko roślinne: 18,78 g Białko zwierzęce: 5,33 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 99,92 g Białko roślinne: 20,05 g Białko zwierzęce: 47,65 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 92,71 g Białko roślinne: 12,72 g Białko zwierzęce: 42,45 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 52,35 g Cholesterol: 94,74 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 52,68 g Cholesterol: 186,20 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 54,78 g Cholesterol: 119,89 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 76,23 g Cholesterol: 135,29 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,69 g Cholesterol: 116,97 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 55,57 g Cholesterol: 199,37 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 40,77 g Cholesterol: 261,26 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>
Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 50 g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z szynką i warzywami 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Pasta warzywna b/ml 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szcypiorek 50g Jajko na twardo 1 szt. Sałatka z kaszą kuskus i warzywami z olejem 50g (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Papryka czerwona 50g (GLU,SEL) Kurczak w galarecie 100g (GLU,SEL) 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 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 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 b/ml 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Kalafior gotowany w wodzie 200g Filet gotowany z kurczaka w sosie pieczeniowym 150g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym b/ml 100g (SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna b/ml 300ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Groszek zielony gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Dyńa duszona 200 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Gotowana marchewka 200g Pierogi gotowane ze szpinakiem 300g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml b/ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym 150g (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	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

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>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (SEL,GOR) Ogórek 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 50g Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Sałatka z kaszą gryczaną z warzywami z olejem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,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 mieszany 50g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Sałata 10g Papryka czerwona 20g	Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Chleb mieszany 30g (GLU) Szcypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Rzodkiewka 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Hummus 20g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 20g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,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 2261 = 9472 kJ Kcal z tłuszczu 21,92 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 64,54 %	<b>Energia:</b> Kcal 1990 = 8316 kJ Kcal z tłuszczu 17,70 % Kcal z białka 16,63 % Kcal z węglowodanów 67,76 %	<b>Energia:</b> Kcal 2276 = 9494 kJ Kcal z tłuszczu 23,43 % Kcal z białka 15,01 % Kcal z węglowodanów 64,73 %	<b>Energia:</b> Kcal 2258 = 9471 kJ Kcal z tłuszczu 21,73 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 65,75 %	<b>Energia:</b> Kcal 2233 = 9318 kJ Kcal z tłuszczu 17,91 % Kcal z białka 14,32 % Kcal z węglowodanów 70,37 %	<b>Energia:</b> Kcal 2134 = 8941 kJ Kcal z tłuszczu 26,18 % Kcal z białka 11,46 % Kcal z węglowodanów 64,59 %	<b>Energia:</b> Kcal 2266 = 9493 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 56,61 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 364,82 g Błonnik: 23,40 g Skrobia: 114,52 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 337,13 g Błonnik: 37,45 g Skrobia: 103,79 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 368,29 g Błonnik: 48,62 g Skrobia: 90,19 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 371,14 g Błonnik: 35,89 g Skrobia: 61,18 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 392,85 g Błonnik: 43,07 g Skrobia: 60,93 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 344,60 g Błonnik: 32,39 g Skrobia: 63,26 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 320,72 g Błonnik: 31,67 g Skrobia: 67,19 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,08 g Białko roślinne: 22,57 g Białko zwierzęce: 26,33 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,72 g Białko roślinne: 13,89 g Białko zwierzęce: 32,44 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,40 g Białko roślinne: 32,40 g Białko zwierzęce: 40,66 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,86 g Białko roślinne: 16,91 g Białko zwierzęce: 16,40 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 79,96 g Białko roślinne: 19,35 g Białko zwierzęce: 32,76 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 61,12 g Białko roślinne: 17,85 g Białko zwierzęce: 20,18 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 105,79 g Białko roślinne: 12,21 g Białko zwierzęce: 63,44 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 55,07 g Cholesterol: 117,66 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 39,14 g Cholesterol: 134,69 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 59,25 g Cholesterol: 88,04 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 54,52 g Cholesterol: 156,57 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 44,44 g Cholesterol: 111,73 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,07 g Cholesterol: 261,63 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 65,96 g Cholesterol: 271,76 mg