

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA BOGATOBIAŁKOWA

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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Sałatka lekkostrawna z ryżem brązowym 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 50g (GLU) Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Biały twarożek 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Sałatka makaronowa z indykami i warzywami 100g (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Gruszka 1 szt.	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Maślanka niskotłuszczowa 200g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
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 300 ml (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 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (MLE,SEL,GOR) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 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 200g 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 neapolitańska 300 ml (GLU,MLE,SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt

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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 50g (MLE) Papryka czerwona 50g Rukola 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) 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 Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Szcypiorek 20g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) 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)
Energia: Kcal 2274 = 9499 kJ Kcal z tłuszczu 26,28 % Kcal z białka 17,90 % Kcal z węglowodanów 58,66 %	Energia: Kcal 2273 = 9476 kJ Kcal z tłuszczu 28,48 % Kcal z białka 16,51 % Kcal z węglowodanów 56,58 %	Energia: Kcal 2187 = 9138 kJ Kcal z tłuszczu 20,23 % Kcal z białka 21,72 % Kcal z węglowodanów 60,87 %	Energia: Kcal 2235 = 9307 kJ Kcal z tłuszczu 34,40 % Kcal z białka 17,29 % Kcal z węglowodanów 49,10 %	Energia: Kcal 2228 = 9298 kJ Kcal z tłuszczu 17,63 % Kcal z białka 23,38 % Kcal z węglowodanów 61,26 %	Energia: Kcal 2244 = 9407 kJ Kcal z tłuszczu 26,21 % Kcal z białka 19,06 % Kcal z węglowodanów 57,04 %	Energia: Kcal 2237 = 9345 kJ Kcal z tłuszczu 18,23 % Kcal z białka 22,24 % Kcal z węglowodanów 61,34 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,50 g Błonnik: 38,82 g Skrobia: 100,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,54 g Błonnik: 41,45 g Skrobia: 89,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,82 g Błonnik: 42,68 g Skrobia: 60,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,37 g Błonnik: 28,57 g Skrobia: 60,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,24 g Błonnik: 41,74 g Skrobia: 70,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,01 g Błonnik: 31,26 g Skrobia: 84,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,03 g Błonnik: 33,13 g Skrobia: 87,97 g
Białko: Białko ogółem: 101,75 g Białko roślinne: 22,94 g Białko zwierzęce: 48,22 g	Białko: Białko ogółem: 93,79 g Białko roślinne: 13,88 g Białko zwierzęce: 47,10 g	Białko: Białko ogółem: 118,78 g Białko roślinne: 16,99 g Białko zwierzęce: 77,67 g	Białko: Białko ogółem: 96,63 g Białko roślinne: 18,75 g Białko zwierzęce: 30,59 g	Białko: Białko ogółem: 130,25 g Białko roślinne: 20,69 g Białko zwierzęce: 22,70 g	Białko: Białko ogółem: 106,93 g Białko roślinne: 20,95 g Białko zwierzęce: 61,51 g	Białko: Białko ogółem: 124,35 g Białko roślinne: 12,15 g Białko zwierzęce: 60,19 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,40 g Cholesterol: 165,21 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,94 g Cholesterol: 211,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,17 g Cholesterol: 190,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,43 g Cholesterol: 183,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,64 g Cholesterol: 198,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,36 g Cholesterol: 270,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,32 g Cholesterol: 272,12 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)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Jajko na twardo 1 szt. Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU,MLE) Polędwica 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	Zupa mleczna z kaszą kukus 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 50g Pasta jajeczna 50g (JAJ,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Sałatka z kaszą kuskus i warzywami z olejem 50g (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Kurczak w galarecie 100g (GLU,SEL) Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Jogurt naturalny 200g/1 szt (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,SOJ)	Gruszka 1 szt.	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Rolada z dorsza gotowana 20g (GLU,JAJ,RYB)	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL,GOR) 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 100g (SEL) Dyńa gotowana 200 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna 350ml (MLE,SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (MLE,SEL,GOR) Groszek zielony gotowany z masłem 200g (MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Dyńa duszona 200 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 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 Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (SEL, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym 150g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Maślanka niskotłuszczowa 200ml (MLE)

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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL,GOR,SOJ) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JAJ) Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Sałatka z kaszą gryczaną z warzywami z olejem 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa 50g (SEL,GOR,JAJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 20g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szcypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	Maślanka niskotłuszczowa 200g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)

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)
Energia: Kcal 2277 = 9515 kJ Kcal z tłuszczu 25,56 % Kcal z białka 19,70 % Kcal z węglowodanów 55,74 %	Energia: Kcal 1891 = 7904 kJ Kcal z tłuszczu 22,55 % Kcal z białka 20,12 % Kcal z węglowodanów 59,72 %	Energia: Kcal 2270 = 9470 kJ Kcal z tłuszczu 35,21 % Kcal z białka 21,00 % Kcal z węglowodanów 46,02 %	Energia: Kcal 2225 = 9317 kJ Kcal z tłuszczu 22,40 % Kcal z białka 19,43 % Kcal z węglowodanów 60,60 %	Energia: Kcal 2212 = 9245 kJ Kcal z tłuszczu 22,68 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 60,34 %	Energia: Kcal 2094 = 8759 kJ Kcal z tłuszczu 30,37 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 55,37 %	Energia: Kcal 2328 = 9729 kJ Kcal z tłuszczu 29,21 % Kcal z białka 22,31 % Kcal z węglowodanów 50,46 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,29 g Błonnik: 20,46 g Skrobia: 94,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,32 g Błonnik: 31,78 g Skrobia: 61,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,15 g Błonnik: 32,53 g Skrobia: 60,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,10 g Błonnik: 34,06 g Skrobia: 44,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,66 g Błonnik: 41,37 g Skrobia: 45,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,85 g Błonnik: 30,18 g Skrobia: 47,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,67 g Błonnik: 30,89 g Skrobia: 56,37 g
Białko: Białko ogółem: 112,17 g Białko roślinne: 21,17 g Białko zwierzęce: 61,61 g	Białko: Białko ogółem: 95,13 g Białko roślinne: 12,23 g Białko zwierzęce: 60,67 g	Białko: Białko ogółem: 119,16 g Białko roślinne: 27,90 g Białko zwierzęce: 67,59 g	Białko: Białko ogółem: 108,06 g Białko roślinne: 13,89 g Białko zwierzęce: 19,96 g	Białko: Białko ogółem: 111,08 g Białko roślinne: 17,62 g Białko zwierzęce: 60,09 g	Białko: Białko ogółem: 85,38 g Białko roślinne: 13,89 g Białko zwierzęce: 52,41 g	Białko: Białko ogółem: 129,82 g Białko roślinne: 11,48 g Białko zwierzęce: 77,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,67 g Cholesterol: 390,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,39 g Cholesterol: 292,59 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,82 g Cholesterol: 279,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,39 g Cholesterol: 221,21 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,74 g Cholesterol: 365,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,67 g Cholesterol: 173,76 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,55 g Cholesterol: 493,35 mg