

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

# PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA ŁATWOSTRAWNA

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 mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twaróg z koperkiem 50 g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Sałata 10g	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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 Parówki z szynki 100g (GLU,MLE,SEL,GOR) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 50g	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Twaróg z natką pietruszki 50g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Mieszanka warzyw gotowanych 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 350ml (MLE,SEL,GOR) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Schab gotowany w sosie słodko-kwaśnym 100g (GLU,SEL) Dyńa gotowana 200 g (SEL,GOR) 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) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (SEL,GOR,MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Sos koperkowy 80g (GLU,SEL) Buraki gotowane 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU) Duszona marchewka 200g Zupa neapolitańska 350 ml (MLE,SEL,GOR,GLU) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
<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) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka lekkostrawna z ryżem 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 50g (GLU) 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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) Mieszanka warzyw gotowanych 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)

<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>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>
Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szyńka 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 Szyńka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Maślanka niskotłuszczowa 200g

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 2034 = 8491 kJ Kcal z tłuszczu 18,76 % Kcal z białka 21,04 % Kcal z węglowodanów 62,89 %	<b>Energia:</b> Kcal 2059 = 8594 kJ Kcal z tłuszczu 21,66 % Kcal z białka 18,16 % Kcal z węglowodanów 61,60 %	<b>Energia:</b> Kcal 2000 = 8354 kJ Kcal z tłuszczu 18,84 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 65,58 %	<b>Energia:</b> Kcal 2018 = 8396 kJ Kcal z tłuszczu 33,25 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 51,17 %	<b>Energia:</b> Kcal 1995 = 8379 kJ Kcal z tłuszczu 15,51 % Kcal z białka 19,86 % Kcal z węglowodanów 66,60 %	<b>Energia:</b> Kcal 2019 = 8468 kJ Kcal z tłuszczu 23,28 % Kcal z białka 19,80 % Kcal z węglowodanów 59,02 %	<b>Energia:</b> Kcal 1976 = 8277 kJ Kcal z tłuszczu 14,44 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 70,06 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 319,80 g Błonnik: 37,35 g Skrobia: 103,77 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 317,08 g Błonnik: 43,95 g Skrobia: 84,12 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 327,88 g Błonnik: 36,74 g Skrobia: 50,38 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 258,16 g Błonnik: 28,84 g Skrobia: 65,62 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 332,16 g Błonnik: 32,46 g Skrobia: 49,31 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 297,89 g Błonnik: 29,83 g Skrobia: 87,24 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 346,11 g Błonnik: 35,93 g Skrobia: 85,86 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 107,00 g Białko roślinne: 20,50 g Białko zwierzęce: 46,59 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,49 g Białko roślinne: 11,10 g Białko zwierzęce: 45,51 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,32 g Białko roślinne: 13,16 g Białko zwierzęce: 54,27 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,86 g Białko roślinne: 23,19 g Białko zwierzęce: 26,09 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 99,03 g Białko roślinne: 14,46 g Białko zwierzęce: 24,07 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 99,92 g Białko roślinne: 18,64 g Białko zwierzęce: 60,24 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 83,76 g Białko roślinne: 7,77 g Białko zwierzęce: 38,69 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 42,40 g Cholesterol: 143,26 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 49,55 g Cholesterol: 187,68 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 41,87 g Cholesterol: 118,81 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,56 g Cholesterol: 164,75 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 34,38 g Cholesterol: 121,61 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 52,23 g Cholesterol: 246,69 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 31,70 g Cholesterol: 164,40 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>
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. Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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 Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 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) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 50g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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 Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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 Mieszanka warzyw gotowanych 50g Kurczak w galarecie 50g (GLU,SEL) 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 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt Babka piaskowa 50g (GLU, JAJ, MLE)
<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 350ml (MLE,SEL,GOR) Pierogi z serem 300g (MLE,GLU,SEL) Sos jogurtowo-owocowy 80 g (MLE) Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym 100g (GLU,SEL, JAJ) Dyńa gotowana 200 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna 350ml (MLE,SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml (MLE,GLU,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Groszek zielony gotowany z masłem 100g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Zupa krupnik lekkostrawna 350ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB,GLU) Dyńa duszona 200 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Gotowana marchewka 200g Pierogi gotowane z serem i ze szpinakiem 300g (MLE,GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 350g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Udziec drobiowy pieczony w sosie własnym z/k 150g (GLU,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml
<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) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 50g Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU, JAJ, RYB) 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)

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)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szyńka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Maślanka niskotłuszczowa 200g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szyńka 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)
<b>Energia:</b> Kcal 2016 = 8267 kJ Kcal z tłuszczu 20,64 % Kcal z białka 18,12 % Kcal z węglowodanów 62,59 %	<b>Energia:</b> Kcal 1925 = 8049 kJ Kcal z tłuszczu 15,07 % Kcal z białka 18,10 % Kcal z węglowodanów 69,62 %	<b>Energia:</b> Kcal 2054 = 8595 kJ Kcal z tłuszczu 17,67 % Kcal z białka 18,81 % Kcal z węglowodanów 66,07 %	<b>Energia:</b> Kcal 2038 = 8533 kJ Kcal z tłuszczu 19,10 % Kcal z białka 19,64 % Kcal z węglowodanów 63,89 %	<b>Energia:</b> Kcal 2007 = 8412 kJ Kcal z tłuszczu 18,19 % Kcal z białka 19,53 % Kcal z węglowodanów 65,28 %	<b>Energia:</b> Kcal 1736 = 7261 kJ Kcal z tłuszczu 23,56 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 61,26 %	<b>Energia:</b> Kcal 2009 = 8434 kJ Kcal z tłuszczu 20,94 % Kcal z białka 20,43 % Kcal z węglowodanów 59,76 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 315,43 g Błonnik: 42,73 g Skrobia: 29,09 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 335,05 g Błonnik: 42,16 g Skrobia: 94,81 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 339,26 g Błonnik: 38,65 g Skrobia: 57,01 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 325,52 g Błonnik: 37,00 g Skrobia: 30,92 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 327,53 g Błonnik: 39,92 g Skrobia: 41,69 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 265,89 g Błonnik: 27,97 g Skrobia: 44,52 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 300,16 g Błonnik: 32,72 g Skrobia: 53,91 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,32 g Białko roślinne: 25,15 g Białko zwierzęce: 27,27 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,10 g Białko roślinne: 14,75 g Białko zwierzęce: 50,08 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 96,58 g Białko roślinne: 22,16 g Białko zwierzęce: 53,83 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 100,09 g Białko roślinne: 10,61 g Białko zwierzęce: 22,79 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 97,99 g Białko roślinne: 14,34 g Białko zwierzęce: 51,23 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 73,61 g Białko roślinne: 10,07 g Białko zwierzęce: 46,47 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 102,61 g Białko roślinne: 8,23 g Białko zwierzęce: 68,23 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 46,23 g Cholesterol: 298,62 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,24 g Cholesterol: 162,22 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 40,32 g Cholesterol: 136,34 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 43,25 g Cholesterol: 205,76 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 40,56 g Cholesterol: 160,78 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 45,45 g Cholesterol: 145,47 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 46,74 g Cholesterol: 438,53 mg