

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

# PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI  
POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

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 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab pieczony w folii 50g Mieszanka warzyw gotowanych 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,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 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica 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 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 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>
Jabłko pieczone 1 szt	Mus owocowy 200g/ 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Banan 1szt	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Banan 1szt	Jabłko pieczone 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 duszona 200 g (SEL,GOR) Pulpety wieprzowe gotowane 100g (GLU, JAJ,SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Pieczone kotlety mielone z kury 100g (GLU,SEL,JAJ) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gałka wieprzowa ze schabu gotowana w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Gałka z mięsa wieprzowego gotowanego 100g (SEL,GOR,GLU,JAJ) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB,SEL) Buraki gotowane 200g Kompot owocowy z/c 250ml Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR)	Ryż biały gotowany 180g Duszona marchewka 200g Udziec drobiowy gotowany z/k 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety z indyka gotowane 100g (GLU,SEL,JAJ) 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>
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel jabłkowy z/c 200ml	Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	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) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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) Mieszanka warzyw gotowanych 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) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Biały twaróg 50g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twaróg z natką pietruszki 50g (MLE) 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>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 pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)

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 2228 = 9302 kJ Kcal z tłuszczu 29,68 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 53,27 %	<b>Energia:</b> Kcal 2256 = 9472 kJ Kcal z tłuszczu 15,48 % Kcal z białka 19,16 % Kcal z węglowodanów 66,67 %	<b>Energia:</b> Kcal 2261 = 9406 kJ Kcal z tłuszczu 19,09 % Kcal z białka 14,95 % Kcal z węglowodanów 68,58 %	<b>Energia:</b> Kcal 2237 = 9360 kJ Kcal z tłuszczu 27,01 % Kcal z białka 17,35 % Kcal z węglowodanów 56,02 %	<b>Energia:</b> Kcal 2231 = 9356 kJ Kcal z tłuszczu 11,85 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 72,52 %	<b>Energia:</b> Kcal 2231 = 9398 kJ Kcal z tłuszczu 17,31 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 68,55 %	<b>Energia:</b> Kcal 2209 = 9227 kJ Kcal z tłuszczu 12,91 % Kcal z białka 18,12 % Kcal z węglowodanów 70,12 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 296,72 g Błonnik: 34,08 g Skrobia: 71,42 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 376,01 g Błonnik: 43,40 g Skrobia: 91,38 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 387,64 g Błonnik: 51,41 g Skrobia: 88,84 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 313,28 g Błonnik: 27,50 g Skrobia: 91,96 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 404,47 g Błonnik: 33,91 g Skrobia: 42,77 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 382,32 g Błonnik: 34,25 g Skrobia: 129,93 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 387,23 g Błonnik: 42,34 g Skrobia: 112,37 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 106,00 g Białko roślinne: 20,85 g Białko zwierzęce: 52,67 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 108,04 g Białko roślinne: 15,87 g Białko zwierzęce: 61,03 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,48 g Białko roślinne: 22,79 g Białko zwierzęce: 26,86 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 97,02 g Białko roślinne: 22,08 g Białko zwierzęce: 37,47 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 96,40 g Białko roślinne: 18,79 g Białko zwierzęce: 16,77 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,83 g Białko roślinne: 25,92 g Białko zwierzęce: 54,94 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 100,05 g Białko roślinne: 18,38 g Białko zwierzęce: 53,37 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 73,47 g Cholesterol: 206,72 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 38,80 g Cholesterol: 282,85 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 47,97 g Cholesterol: 166,74 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 67,14 g Cholesterol: 203,36 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 29,38 g Cholesterol: 129,03 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 42,92 g Cholesterol: 212,12 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 31,68 g Cholesterol: 237,95 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 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (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	Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 50g Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 50g Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 50g Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 50g 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 1szt	Kisiel cytrynowy z/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Gruszka pieczona 1 szt.	Mus owocowy 200g/ 1 szt	Jabłko pieczone 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 b/ml 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Gotowana marchewka 200g Pulpety gotowane z kurczaka w sosie pieczeniowym 150g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety z indyka gotowane 100g (GLU,JAJ,SEL) Dyń gotowana 200 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna b/ml 300ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Mieszanka warzyw gotowanych 200g Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Gotowana marchewka 200g Roladki drobiowe gotowane 100 g (GLU,SEL,JAJ) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Dyńa duszona 200 g (SEL,GOR) Pulpety rybne gotowane 100g (SEL,RYB,GLU,JAJ) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) 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 Pulpety drobiowe gotowane 100g (SEL,GLU,JAJ) 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>
Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 20g	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy z/c 200ml	Kisiel pomarańczowy z/c 200ml	Chrupki kukurydziane 20g

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) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica 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 Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) 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 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 rybna gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Mieszanka warzyw gotowanych 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
<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 pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) 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)
<b>Energia:</b> Kcal 2229 = 9316 kJ Kcal z tłuszczu 22,55 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 63,28 %	<b>Energia:</b> Kcal 2101 = 8824 kJ Kcal z tłuszczu 15,41 % Kcal z białka 20,15 % Kcal z węglowodanów 66,14 %	<b>Energia:</b> Kcal 2266 = 9489 kJ Kcal z tłuszczu 14,20 % Kcal z białka 17,00 % Kcal z węglowodanów 70,13 %	<b>Energia:</b> Kcal 2250 = 9440 kJ Kcal z tłuszczu 15,27 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 70,79 %	<b>Energia:</b> Kcal 2232 = 9348 kJ Kcal z tłuszczu 18,27 % Kcal z białka 22,08 % Kcal z węglowodanów 62,20 %	<b>Energia:</b> Kcal 1858 = 7797 kJ Kcal z tłuszczu 15,57 % Kcal z białka 17,33 % Kcal z węglowodanów 69,46 %	<b>Energia:</b> Kcal 2050 = 8593 kJ Kcal z tłuszczu 20,41 % Kcal z białka 22,20 % Kcal z węglowodanów 58,59 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 352,65 g Błonnik: 25,53 g Skrobia: 97,87 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 347,39 g Błonnik: 30,19 g Skrobia: 103,39 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 397,26 g Błonnik: 42,19 g Skrobia: 38,30 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 398,21 g Błonnik: 40,21 g Skrobia: 48,46 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 347,07 g Błonnik: 42,32 g Skrobia: 66,10 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 322,63 g Błonnik: 32,14 g Skrobia: 70,86 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 300,29 g Błonnik: 30,92 g Skrobia: 82,07 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,46 g Białko roślinne: 21,75 g Białko zwierzęce: 25,80 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 105,82 g Białko roślinne: 16,11 g Białko zwierzęce: 58,72 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 96,32 g Białko roślinne: 14,60 g Białko zwierzęce: 34,64 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,16 g Białko roślinne: 18,07 g Białko zwierzęce: 25,33 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 123,23 g Białko roślinne: 19,10 g Białko zwierzęce: 83,82 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 80,50 g Białko roślinne: 19,74 g Białko zwierzęce: 48,49 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 113,76 g Białko roślinne: 15,64 g Białko zwierzęce: 36,54 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 55,85 g Cholesterol: 177,02 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 35,97 g Cholesterol: 241,52 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 35,76 g Cholesterol: 145,08 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 38,17 g Cholesterol: 239,12 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 45,31 g Cholesterol: 402,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 32,15 g Cholesterol: 195,92 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 46,49 g Cholesterol: 374,39 mg