

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA NISKOBIĄŁKOWA

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 wywarze warzywnym 300ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 30g Szynka wieprzowa gotowana 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 30 g Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 30g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica sopočka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 30g	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 30g Pasta warzywna 20 g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 30 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 15kg (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 30g 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.	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Schab gotowany w sosie słodko-kwaśnym 50g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 100g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym 50g (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 50g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 50g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 50g (RYB) Sos koperkowy 50g (GLU,SEL) Buraki gotowane 100g 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 50g (GLU) Duszona marchewka 100g Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) 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 50g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 30g	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 30g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 30g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Pomidor 30 g Polędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 30 g Twarożek z natką pietruszki 20g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 30g Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Pomidor 30 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kiełki rzodkiewki 10 g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) 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 2236 = 9357 kJ Kcal z tłuszczu 17,01 % Kcal z białka 10,00 % Kcal z węglowodanów 75,65 %	Energia: Kcal 2248 = 9412 kJ Kcal z tłuszczu 14,73 % Kcal z białka 12,42 % Kcal z węglowodanów 74,51 %	Energia: Kcal 2245 = 9376 kJ Kcal z tłuszczu 14,51 % Kcal z białka 13,47 % Kcal z węglowodanów 74,11 %	Energia: Kcal 2218 = 9290 kJ Kcal z tłuszczu 27,83 % Kcal z białka 9,69 % Kcal z węglowodanów 64,10 %	Energia: Kcal 2223 = 9311 kJ Kcal z tłuszczu 18,02 % Kcal z białka 12,87 % Kcal z węglowodanów 70,93 %	Energia: Kcal 2229 = 9379 kJ Kcal z tłuszczu 15,86 % Kcal z białka 11,34 % Kcal z węglowodanów 74,47 %	Energia: Kcal 2206 = 9269 kJ Kcal z tłuszczu 11,73 % Kcal z białka 11,94 % Kcal z węglowodanów 77,77 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 422,86 g Błonnik: 36,60 g Skrobia: 104,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 418,76 g Błonnik: 44,09 g Skrobia: 122,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 415,96 g Błonnik: 41,50 g Skrobia: 135,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,42 g Błonnik: 24,87 g Skrobia: 80,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 394,17 g Błonnik: 33,31 g Skrobia: 105,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 414,96 g Błonnik: 28,78 g Skrobia: 191,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 428,92 g Błonnik: 36,73 g Skrobia: 145,18 g
Białko: Białko ogółem: 55,91 g Białko roślinne: 25,17 g Białko zwierzęce: 14,27 g	Białko: Białko ogółem: 69,81 g Białko roślinne: 24,83 g Białko zwierzęce: 22,47 g	Białko: Białko ogółem: 75,60 g Białko roślinne: 21,50 g Białko zwierzęce: 28,80 g	Białko: Białko ogółem: 53,71 g Białko roślinne: 30,36 g Białko zwierzęce: 10,47 g	Białko: Białko ogółem: 71,50 g Białko roślinne: 26,31 g Białko zwierzęce: 5,30 g	Białko: Białko ogółem: 63,22 g Białko roślinne: 28,86 g Białko zwierzęce: 20,61 g	Białko: Białko ogółem: 65,84 g Białko roślinne: 20,89 g Białko zwierzęce: 22,53 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,27 g Cholesterol: 92,33 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,79 g Cholesterol: 148,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,19 g Cholesterol: 130,93 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,58 g Cholesterol: 153,59 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,51 g Cholesterol: 123,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,29 g Cholesterol: 139,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,75 g Cholesterol: 149,08 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
Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 30 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL)	Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 30g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Ogórek kwaszony 30g Szynka z indyka 30g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Sałata 10g Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Pomidor 30 g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 30g Pasta twarogów z koperkiem 20 g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Szczypiorek 30g Twarożek pomidorowy z bazylią 30 g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 30g Kurczak w galarecie 50g (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Kalafior gotowany w wodzie 100g Filet gotowany z kurczaka w sosie pieczeniowym 50g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym 50g (SEL) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna b/ml 300ml (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 50g (GLU,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 50g (GLU,SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 100g 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 50g (SEL,RYB) Dyńa duszona 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Gotowana marchewka 100g Pierogi gotowane ze szpinakiem 150g (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 z/k 50g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek 30g	Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Pomidor 30 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Sałata 10g Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Papryka czerwona 30g Paprykarz jaglany wegański 20g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 30 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 30 g Pasta warzywna 20g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Papryka czerwona 30g Rolada z dorsza gotowana 20g (GLU,JAJ,RVB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 50g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 30 g Szynka z piersi z kurczaka 15 g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Papryka czerwona 20g	Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szczypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Biały twarożek 30g (MLE)	Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Pasta jajeczna 20g (JAJ)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) 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)
Energia: Kcal 2225 = 9337 kJ Kcal z tłuszczu 19,53 % Kcal z białka 9,69 % Kcal z węglowodanów 71,96 %	Energia: Kcal 2173 = 9088 kJ Kcal z tłuszczu 19,38 % Kcal z białka 11,48 % Kcal z węglowodanów 71,26 %	Energia: Kcal 2228 = 9338 kJ Kcal z tłuszczu 15,25 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 73,89 %	Energia: Kcal 2250 = 9444 kJ Kcal z tłuszczu 15,22 % Kcal z białka 12,23 % Kcal z węglowodanów 74,27 %	Energia: Kcal 2217 = 9277 kJ Kcal z tłuszczu 16,59 % Kcal z białka 12,96 % Kcal z węglowodanów 72,81 %	Energia: Kcal 2010 = 8472 kJ Kcal z tłuszczu 16,25 % Kcal z białka 8,95 % Kcal z węglowodanów 77,23 %	Energia: Kcal 2216 = 9330 kJ Kcal z tłuszczu 14,94 % Kcal z białka 14,22 % Kcal z węglowodanów 72,59 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,27 g Błonnik: 20,41 g Skrobia: 133,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 387,11 g Błonnik: 40,28 g Skrobia: 127,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 411,59 g Błonnik: 49,92 g Skrobia: 61,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 417,76 g Błonnik: 33,24 g Skrobia: 130,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 403,57 g Błonnik: 37,77 g Skrobia: 80,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,10 g Błonnik: 31,62 g Skrobia: 119,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 402,16 g Błonnik: 37,65 g Skrobia: 147,43 g
Białko: Białko ogółem: 53,89 g Białko roślinne: 28,44 g Białko zwierzęce: 12,63 g	Białko: Białko ogółem: 62,39 g Białko roślinne: 22,34 g Białko zwierzęce: 14,67 g	Białko: Białko ogółem: 74,07 g Białko roślinne: 28,34 g Białko zwierzęce: 23,45 g	Białko: Białko ogółem: 68,79 g Białko roślinne: 25,66 g Białko zwierzęce: 5,16 g	Białko: Białko ogółem: 71,81 g Białko roślinne: 24,76 g Białko zwierzęce: 34,11 g	Białko: Białko ogółem: 44,99 g Białko roślinne: 24,18 g Białko zwierzęce: 13,98 g	Białko: Białko ogółem: 78,79 g Białko roślinne: 21,89 g Białko zwierzęce: 38,52 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,28 g Cholesterol: 116,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,80 g Cholesterol: 119,91 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,75 g Cholesterol: 97,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,04 g Cholesterol: 158,59 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,86 g Cholesterol: 138,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,30 g Cholesterol: 191,56 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,79 g Cholesterol: 204,86 mg