

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA PODSTAWOWA

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 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 50g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Ser żółty 50g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Parówki z szynki na ciepło 100g (GLU,MLE,SEL,GOR) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser topiony 30g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Zupa mleczna z ryżem 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Sałatka makaronowa z indykiem i warzywami 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
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 350ml (MLE,SEL,GOR) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Smażony kotlet schabowy 100g (GLU,SEL,GOR,JAJ) Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Dyńa pieczona 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 350g (MLE,SEL) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL,GOR) Makaron pełnozianisty 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 z grzankami 350 ml (MLE, SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony w mące kukurydzianej 100g (RYB) Sos koperkowy 80g (GLU,SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Buraki gotowane 100g Kompot owocowy z/c 250ml	Ryż brązowy 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU,SEL) Duszona marchewka 100g Surówka colesław 100g (SEL) Zupa neapolitańska 350 ml (MLE,SEL,GOR,GLU) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 350ml (SEL,MLE) Pieczona babka ziemniaczana 300g (GLU,JAJ, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml

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 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z ryżem, kurczakiem i curry 50g (SEL,JAJ) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Sałatka brokułowa z makaronem 50g (GLU) Rukola 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Pasta z czerwonej soczewicy 50g (SOJ,SEL,GLU) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 50 g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Sałatka z ryżem, kurczakiem i warzywami 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pomidor 50 g Pasta z ciecierzycy 50g (SOJ,SEL) Sałatka z kaszy gryczanej, z tuńczykiem i warzywami z olejem 50g (SEL,RYB,JAJ) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Szcypiorek 20g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 10g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 50 g	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)
Energia: Kcal 2012 = 8392 kJ Kcal z tłuszczu 22,98 % Kcal z białka 22,13 % Kcal z węglowodanów 57,29 %	Energia: Kcal 2072 = 8672 kJ Kcal z tłuszczu 24,95 % Kcal z białka 17,31 % Kcal z węglowodanów 59,64 %	Energia: Kcal 1975 = 8251 kJ Kcal z tłuszczu 23,41 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 61,18 %	Energia: Kcal 2017 = 8396 kJ Kcal z tłuszczu 32,18 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 49,97 %	Energia: Kcal 2024 = 8461 kJ Kcal z tłuszczu 15,22 % Kcal z białka 21,04 % Kcal z węglowodanów 65,80 %	Energia: Kcal 2044 = 8537 kJ Kcal z tłuszczu 32,59 % Kcal z białka 19,97 % Kcal z węglowodanów 49,91 %	Energia: Kcal 2038 = 8502 kJ Kcal z tłuszczu 23,43 % Kcal z białka 13,04 % Kcal z węglowodanów 65,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,17 g Błonnik: 30,99 g Skrobia: 72,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,95 g Błonnik: 35,01 g Skrobia: 56,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,08 g Błonnik: 44,10 g Skrobia: 45,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,96 g Błonnik: 32,28 g Skrobia: 49,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,95 g Błonnik: 36,21 g Skrobia: 93,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,03 g Błonnik: 32,83 g Skrobia: 65,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,13 g Błonnik: 31,96 g Skrobia: 76,77 g
Białko: Białko ogółem: 111,30 g Białko roślinne: 17,37 g Białko zwierzęce: 57,64 g	Białko: Białko ogółem: 89,64 g Białko roślinne: 15,39 g Białko zwierzęce: 60,36 g	Białko: Białko ogółem: 94,17 g Białko roślinne: 20,29 g Białko zwierzęce: 54,83 g	Białko: Białko ogółem: 96,49 g Białko roślinne: 20,42 g Białko zwierzęce: 40,70 g	Białko: Białko ogółem: 106,45 g Białko roślinne: 17,45 g Białko zwierzęce: 30,37 g	Białko: Białko ogółem: 102,06 g Białko roślinne: 18,14 g Białko zwierzęce: 73,00 g	Białko: Białko ogółem: 66,43 g Białko roślinne: 14,07 g Białko zwierzęce: 19,07 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,37 g Cholesterol: 243,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,45 g Cholesterol: 230,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,37 g Cholesterol: 114,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,11 g Cholesterol: 220,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,22 g Cholesterol: 127,01 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,01 g Cholesterol: 286,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,05 g Cholesterol: 99,56 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
Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z ryżem 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Papryka czerwona 50g Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Ser żółty topiony 30g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą kukus 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 50g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata 10g Pasta jajeczna 50g (JAJ,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szczypiorek 50g 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 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 50g Sałata 10g 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
Banan 1szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 1 szt.	Gruszka 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1szt Babka piaskowa 50g (GLU,JAJ, MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
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 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym 150g (GLU,SEL,JAJ) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Dyńa gotowana 100 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 Smażony kotlet schabowy 100g (GLU,SEL,GOR,JAJ) Groszek zielony gotowany z masłem 100g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 350ml (SEL,GLU,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Śledzie z cebulką w oleju 100g (RYB,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Dyńa duszona 100 g (SEL,GOR) Kompot owocowy z/c 250ml	Zupa ryżowa 350ml (SEL,MLE,GLU,GOR) Gotowana marchewka 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Pierogi gotowane z serem i ze szpinakiem 300g (MLE,GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Udziec drobiowy pieczony w sosie własnym z/k 150g (GLU,SEL) Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (SEL, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Zurek z kiełbasą i jajkiem 350ml (GLU,SEL,GOR,MLE) Kompot owocowy z/c 250ml

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 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 50g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL,GOR,SOJ) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 50g (SEL) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pomidor 50 g Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JAJ) Sałata 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU)	Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 50g Sałata 10g 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 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Sałata 10g 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 żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szczypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Maślanka niskotłuszczowa 200g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) 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 2033 = 8458 kJ Kcal z tłuszczu 21,79 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 62,86 %	Energia: Kcal 1886 = 7874 kJ Kcal z tłuszczu 23,64 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 61,99 %	Energia: Kcal 2032 = 8486 kJ Kcal z tłuszczu 24,55 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 59,52 %	Energia: Kcal 2033 = 8489 kJ Kcal z tłuszczu 22,25 % Kcal z białka 19,82 % Kcal z węglowodanów 60,43 %	Energia: Kcal 2056 = 8563 kJ Kcal z tłuszczu 32,26 % Kcal z białka 19,58 % Kcal z węglowodanów 50,33 %	Energia: Kcal 1975 = 8265 kJ Kcal z tłuszczu 27,71 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 59,49 %	Energia: Kcal 2251 = 9421 kJ Kcal z tłuszczu 24,76 % Kcal z białka 22,49 % Kcal z węglowodanów 54,37 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,48 g Błonnik: 29,61 g Skrobia: 21,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,30 g Błonnik: 34,07 g Skrobia: 41,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,34 g Błonnik: 39,15 g Skrobia: 47,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,16 g Błonnik: 34,31 g Skrobia: 31,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,70 g Błonnik: 29,64 g Skrobia: 21,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,71 g Błonnik: 25,91 g Skrobia: 46,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,97 g Błonnik: 31,20 g Skrobia: 56,21 g
Białko: Białko ogółem: 86,15 g Białko roślinne: 19,19 g Białko zwierzęce: 37,70 g	Białko: Białko ogółem: 80,43 g Białko roślinne: 16,54 g Białko zwierzęce: 52,71 g	Białko: Białko ogółem: 95,20 g Białko roślinne: 23,03 g Białko zwierzęce: 58,40 g	Białko: Białko ogółem: 100,76 g Białko roślinne: 11,72 g Białko zwierzęce: 27,87 g	Białko: Białko ogółem: 100,63 g Białko roślinne: 11,51 g Białko zwierzęce: 65,67 g	Białko: Białko ogółem: 71,90 g Białko roślinne: 13,45 g Białko zwierzęce: 48,15 g	Białko: Białko ogółem: 126,56 g Białko roślinne: 12,30 g Białko zwierzęce: 98,75 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,22 g Cholesterol: 157,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,53 g Cholesterol: 185,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,43 g Cholesterol: 196,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,27 g Cholesterol: 236,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,70 g Cholesterol: 357,79 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,80 g Cholesterol: 141,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,92 g Cholesterol: 706,52 mg