

Zakład Usług Cateringowych "RODZINNY"

PLAN DIETY

SZPITAL PCK DIETA UBOGOENERGETYCZNA

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
Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 50g (GLU,MLE) Pomidor 50 g Rukola 10g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml Ogórek kwaszony 50g /1szt.	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Pasta warzywna 50 g (SEL,GOR) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Gruszka 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Surówka z pora, marchewki i jabłek 100g (SEL, MLE) Schab gotowany w sosie słodko-kwaśnym 100g (GLU,SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 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 b/c 250ml	Barszcz czerwony 300 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 300g (GLU,SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy b/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Sos koperkowy 80g (GLU,SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Buraki gotowane 100g Zupa krem z białych warzyw 300 ml b/ml (SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU) Sałatka z fasolki szparagowej 100g Surówka colesław 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 150g (SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Jabłko 1 szt	Kefir 1,5 % tłuszczu 150 g 1szt. (MLE)	Kisiel jabłkowy b/c 200ml	Mus owocowy 100g/ 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. 300 ml	Maślanka niskotłuszczowa 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
Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Rukola 10g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) 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 b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Twarożek z natką pietruszki 50g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 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 wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Masło extra 5g (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g	Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) 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)
<p>Energia: Kcal 2245 = 9353 kJ Kcal z tłuszczu 20,93 % Kcal z białka 22,64 % Kcal z węglowodanów 59,46 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,70 g Błonnik: 47,25 g Skrobia: 124,99 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 127,08 g Białko roślinne: 29,30 g Białko zwierzęce: 66,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,20 g Cholesterol: 198,79 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2219 = 9236 kJ Kcal z tłuszczu 37,80 % Kcal z białka 22,35 % Kcal z węglowodanów 42,24 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,33 g Błonnik: 45,47 g Skrobia: 59,68 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 124,01 g Białko roślinne: 16,55 g Białko zwierzęce: 76,16 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,20 g Cholesterol: 327,87 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2240 = 9325 kJ Kcal z tłuszczu 32,50 % Kcal z białka 32,51 % Kcal z węglowodanów 37,50 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 209,98 g Błonnik: 42,83 g Skrobia: 47,93 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 182,03 g Białko roślinne: 17,05 g Białko zwierzęce: 152,24 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,90 g Cholesterol: 504,28 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2198 = 9116 kJ Kcal z tłuszczu 22,19 % Kcal z białka 29,42 % Kcal z węglowodanów 50,12 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,42 g Błonnik: 48,00 g Skrobia: 28,52 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 161,69 g Białko roślinne: 22,73 g Białko zwierzęce: 106,49 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,20 g Cholesterol: 272,03 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2245 = 9307 kJ Kcal z tłuszczu 34,46 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 48,60 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,74 g Błonnik: 47,45 g Skrobia: 61,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 109,85 g Białko roślinne: 21,40 g Białko zwierzęce: 37,01 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,97 g Cholesterol: 269,05 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2237 = 9379 kJ Kcal z tłuszczu 27,14 % Kcal z białka 24,69 % Kcal z węglowodanów 52,42 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,18 g Błonnik: 51,96 g Skrobia: 113,76 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 138,09 g Białko roślinne: 36,06 g Białko zwierzęce: 96,83 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,47 g Cholesterol: 339,05 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2224 = 9284 kJ Kcal z tłuszczu 24,41 % Kcal z białka 28,84 % Kcal z węglowodanów 49,76 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,66 g Błonnik: 44,25 g Skrobia: 89,81 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 160,34 g Białko roślinne: 22,66 g Białko zwierzęce: 92,89 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,32 g Cholesterol: 1233,85 mg</p>

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 żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Rzodkiewka 50g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szcypiorek 50g Twarożek pomidorowy z bazylią 50 g (MLE) Sałatka z kaszą kuskus i warzywami z olejem 50g (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Kurczak w galarecie 50g (GLU,SEL) Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną b/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.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Jabłko 1 szt
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL) Kasza gryczana 180g Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Filet gotowany z kurczaka w sosie pieczeniowym 150g (GLU,SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie warzywnym 100g (SEL) Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Dyńa gotowana 100 g (SEL,GOR) Zupa wiosenna b/ml 300ml (SEL,GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Groszek zielony gotowany 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g (SEL) Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 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 b/c 250ml	Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Gotowana marchewka 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Pierogi gotowane ze szpinakiem 300g (GLU,SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa lekkostrawna 300 ml b/ml (SEL) Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (SEL, MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Udziec drobiowy gotowany w sosie własnym z/k 150g (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel cytrynowy b/c 200ml	Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy z/c 200ml	Kisiel truskawkowy b/c 200ml	Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy b/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
Chleb żytni razowy 65g (GLU) Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Papryka czerwona 50g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL,GOR,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) 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 b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pasta z tuńczyka z pomidorami 50g (RYB,JAJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) 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 b/c 250 ml (MLE,GLU)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 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) Serek twarogowy a'la homogenizowany, waniliowy 20g (MLE) Sałata 10g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt.	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szcypiorek 10g Hummus 20g (SOJ,SEL)	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g	Chleb żytni razowy 30g (GLU) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 20g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 20g	Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE)	Chleb żytni razowy 65g (GLU) 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 2239 = 9309 kJ Kcal z tłuszczu 37,11 % Kcal z białka 18,41 % Kcal z węglowodanów 46,87 %	Energia: Kcal 2215 = 9227 kJ Kcal z tłuszczu 32,52 % Kcal z białka 20,73 % Kcal z węglowodanów 50,61 %	Energia: Kcal 2237 = 9310 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 26,68 % Kcal z węglowodanów 50,80 %	Energia: Kcal 2294 = 9518 kJ Kcal z tłuszczu 18,88 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 66,43 %	Energia: Kcal 2212 = 9205 kJ Kcal z tłuszczu 12,65 % Kcal z białka 22,68 % Kcal z węglowodanów 68,89 %	Energia: Kcal 2009 = 8347 kJ Kcal z tłuszczu 33,73 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 55,35 %	Energia: Kcal 1967 = 8186 kJ Kcal z tłuszczu 14,58 % Kcal z białka 23,88 % Kcal z węglowodanów 65,36 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,36 g Błonnik: 39,16 g Skrobia: 67,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,26 g Błonnik: 55,83 g Skrobia: 83,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,09 g Błonnik: 57,15 g Skrobia: 63,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,97 g Błonnik: 66,51 g Skrobia: 155,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,94 g Błonnik: 69,94 g Skrobia: 88,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,99 g Błonnik: 48,43 g Skrobia: 95,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,39 g Błonnik: 61,65 g Skrobia: 93,40 g
Białko: Białko ogółem: 103,07 g Białko roślinne: 25,21 g Białko zwierzęce: 34,04 g	Białko: Białko ogółem: 114,81 g Białko roślinne: 28,55 g Białko zwierzęce: 73,22 g	Białko: Białko ogółem: 149,23 g Białko roślinne: 29,49 g Białko zwierzęce: 49,46 g	Białko: Białko ogółem: 109,36 g Białko roślinne: 39,59 g Białko zwierzęce: 46,23 g	Białko: Białko ogółem: 125,41 g Białko roślinne: 31,38 g Białko zwierzęce: 75,65 g	Białko: Białko ogółem: 72,33 g Białko roślinne: 27,00 g Białko zwierzęce: 37,61 g	Białko: Białko ogółem: 117,44 g Białko roślinne: 22,02 g Białko zwierzęce: 79,48 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,33 g Cholesterol: 188,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,04 g Cholesterol: 454,99 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,11 g Cholesterol: 254,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,13 g Cholesterol: 225,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,10 g Cholesterol: 169,42 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,29 g Cholesterol: 147,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,86 g Cholesterol: 448,14 mg