

**DIETA PODSTAWOWA**

DIETA PODSTAWOWA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>Śniadanie</b>	Domowe musli z suszonymi owocami i cynamonem + mleko 3,2 % (200ml) / Chleb razowy (40g) + masło (5g) + dżem owocowy (30g) + herbata owocowa (200ml)	Chleb pszenny (40g) + masło (5g) + ser żółty (20g) + warzywa (20g) + pasta z tuńczykiem i warzywami (20g) + kakao na mleku 3,2 % (200ml)	Parówka drobiowa (40g) + ketchup (5g) + pieczywo pszenne (40g) + masło (5g) + warzywa (20g) + herbata czarna z cytryną (200ml)	Owsianka z bananem na mleku 3,2 % (180ml) / Chleb razowy (40g) + masło (5g) + twarożek z warzywami (30g) + wędlina drobiowa (15g) + warzywa (30g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo pszenne (40g) + masło (5g) + dżem truskawkowy (30g) + serek kanapkowy (15g) + kawa zbożowa z mlekiem 3,2 % (200ml)
<b>Alergeny</b>	1,7	1,4,7	1,7,8	1,7	1,8
<b>Wartość odżywcza</b>	Kcal 267 B 16,1g T 8,7g W 33,4g	Kcal 217 B 12,3g g T 10,3g W 20,3g	Kcal 229 B 6,6g g T 9,18g W 45,4g	Kcal 242 B 7,9g T 13,9g W 23,0g	Kcal 275 B 8,2g T 8,6g W 41,8g
<b>II Śniadanie</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>
<b>Zupa</b>	Żurek Śląski na domowym zakwasie (250ml)	Rosół z kaszką manną i natką pietruszki (250ml)	Jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18 % (250ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki (250ml)	Pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% (250ml)
<b>ALERGENY</b>	1,9	1,9	1,9	9	9
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 151 B 5,97 T 4,59 W 12,36	Kcal 102 B 4,18 T 0,94 W 19,76	Kcal 107 B 4,51 T 1,74 W 23,5	Kcal 123 B 30,8 T 0,35 W 27,28	Kcal 105 B 3,18 T 0,35 W 18,62
<b>Drugie danie</b>	Łagodny chili con carne z mięsem wieprzowym i warzywami podane z ryżem i surówką ze świeżych warzyw (200g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Sos pomidorowo-dyniowy z czerwoną soczewicą i warzywami + makaron spaghetti (210g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Nuggetsy z kurczaka (90g) + kasza jęczmienna wiejska (90g) + sos pieczeniowy + marchewka z groszkiem na ciepło (60g)	Pierogi z mięsem okraszone masłem i prażoną cebulką (200g)	Dorsz panierowany (90g) + domowe frytki z ziemniaka i marchwi (120g) + marchewka z jabłkiem (60g)
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 384 B 16,47 T 18,72 W 36,72	Kcal 421 B 15,4 T 22,34 W 41,32	Kcal 406 B 20,37 T 22,39 W 36,03,	Kcal 376 B 24,5 T 15,57 W 37,82,	Kcal 347 B 22,18 T 4,88 W 51,19
<b>ALERGENY</b>		1,3,7	1,7	1	1,3,4,
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl owocowy na maślane z nasionami chia (120g) + pieczywo wasa	Budyń z tapioki na mleku 3,2 % z mussem owocowym (150ml)	Pieczone jabłka pod owsianą kruszonką z żurawiną, miodem i orzechami włoskimi (150g)	Salatka z kaszy pęczak, warzywami, żurawiną i serem feta + pieczywo waza (130g) (kasza pęczak, szpinak baby, pomidor malinowy, kukurydza, suszona żurawina, ser feta, czerwona cebula, szczypior, prażony słonecznik)	Domowy sernik z brzoskwinią (60g)
<b>ALERGENY</b>	1,7	7	1,7,8	1,7	3,
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 243 B 18,41 T 7,73 W 26,76,	Kcal 243 B 4,51 T 7,33 W 51,64	Kcal 203, B 8,89, T 10,12 W 21,69	Kcal 247, B 10,02 T 4,35 W 55,36	Kcal 213,8 B 9,49 T 5,24 W 33,3,

**DIETA BEZGLUTEN / BEZMLECZNA**

DIETA PODSTAWOWA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>Śniadanie</b>	Domowe musli z suszonymi owocami i cynamonem + napój roślinny wzbogacony o wapń (200ml) / Chleb bezglutenowy (40g) + masło roślinne (5g) + dżem owocowy (30g) + herbata owocowa (200ml)	Chleb bezglutenowy (40g) + masło roślinne (5g) + wędlina drobiowa (20g) + warzywa (20g) + pasta z tuńczykiem i warzywami (20g) + kakao na napoju roślinnym wzbogaconym o witaminę D (200ml)	Parówka drobiowa (40g) + ketchup (5g) + pieczywo bezglutenowe (40g) + masło roślinne (5g) + warzywa (20g) + herbata czarna z cytryną (200ml)	Owsianka z bananem na napoju roślinnym (180ml) / Chleb bezglutenowy (40g) + masło roślinne (5g) + pasta z 30g + wędlina drobiowa (15g) + warzywa (30g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo pszenne (40g) + masło (5g) + dżem truskawkowy (30g) + serek kanapkowy (15g) + kawa zbożowa z mlekiem 3,2 % (200ml)
<b>Alergeny</b>	8	4	8	1,7	1,8
<b>Wartość odżywcza</b>	Kcal 267 B 16,1g T 8,7g W 33,4g	Kcal 217 B 12,3g g T 10,3g W 20,3g	Kcal 229 B 6,6g g T 9,18g W 45,4g	Kcal 242 B 7,9g T 13,9g W 23,0g	Kcal 275 B 8,2g T 8,6g W 41,8g
<b>II Śniadanie</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>
<b>Zupa</b>	Żurek Śląski na domowym zakwasie (250ml)	Rosół z makaronem kukurydzianym i natką pietruszki (250ml)	Jarzynowa z ziemniakami zabieleną napojem roślinnym (250ml)	Krupnik z kaszą gryczaną i natką pietruszki (250ml)	Pomidorowa z ryżem zabieleną napojem roślinnym (250ml)
<b>ALERGENY</b>	9	9	9	9	9
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 151 B 5,97 T 4,59 W 12,36	Kcal 102 B 4,18 T 0,94 W 19,76	Kcal 107 B 4,51 T 1,74 W 23,5	Kcal 123 B 30,8 T 0,35 W 27,28	Kcal 105 B 3,18 T 0,35 W 18,62
<b>Drugie danie</b>	Łagodny chili con carne z mięsem wieprzowym i warzywami podane z ryżem i surówką ze świeżych warzyw (200g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Sos pomidorowo-dyniowy z czerwoną soczewicą i warzywami + kukurydziany makaron spaghetti (210g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Nuggetsy z kurczaka (90g) + kasza gryczana (90g) + sos pieczeniowy + marchewka z groszkiem na ciepło (60g)	Pyzy z mięsem okraszone masłem roślinnym i prażoną cebulką (200g)	Dorsz panierowany (90g) + domowe frytki z ziemniaka i marchwi (120g) + marchewka z jabłkiem (60g)
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 384 B 16,47 T 18,72 W 36,72	Kcal 421 B 15,4 T 22,34 W 41,32	Kcal 406 B 20,37 T 22,39 W 36,03,	Kcal 376 B 24,5 T 15,57 W 37,82,	Kcal 347 B 22,18 T 4,88 W 51,19
<b>ALERGENY</b>				1	1,3,4,
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl owocowy na napoju roślinnym wzbogaconym o wapń i witaminę D z nasionami chia (120g) + pieczywo wasa	Budyń z tapioki na napoju roślinnym z mussem owocowym (150ml)	Pieczone jabłka pod owsianą kruszonką z żurawiną, miodem i orzechami włoskimi (150g)	Salatka z kaszy gryczanej, warzywami i żurawiną+ pieczywo waza (130g) (kasza gryczana, szpinak baby, pomidor malinowy, kukurydza, suszona żurawina, czerwona cebula, szczypior, prażony słonecznik)	Ciastko owsiane z brzoskwinia (60g)
<b>ALERGENY</b>	8	7	1,7,8	1,7	3,
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 243 B 18,41 T 7,73 W 26,76,	Kcal 243 B 4,51 T 7,33 W 51,64	Kcal 203, B 8,89, T 10,12 W 21,69	Kcal 247, B 10,02 T 4,35 W 55,36	Kcal 213,8 B 9,49 T 5,24 W 33,3,

**DIETA BEZGLUTEN / BEZMLECZNA**

DIETA PODSTAWOWA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>Śniadanie</b>	Domowe musli z suszonymi owocami i cynamonem + napój roślinny wzbogacony o wapń (200ml) / Chleb bezglutenowy (40g) + masło roślinne (5g) + dżem owocowy (30g) + herbata owocowa (200ml)	Chleb bezglutenowy (40g) + masło roślinne (5g) + wędlina drobiowa (20g) + warzywa (20g) + pasta z tuńczykiem i warzywami (20g) + kakao na napoju roślinnym wzbogaconym o witaminę D (200ml)	Parówka drobiowa (40g) + ketchup (5g) + pieczywo bezglutenowe (40g) + masło roślinne (5g) + warzywa (20g) + herbata czarna z cytryną (200ml)	Owsianka z bananem na napoju roślinnym (180ml) / Chleb bezglutenowy (40g) + masło roślinne (5g) + pasta z 30g) + wędlina drobiowa (15g) + warzywa (30g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo bezglutenowe (40g) + masło roślinne (5g) + dżem truskawkowy (30g) + kawa zbożowa z napojem roślinnym (200ml)
<b>Alergeny</b>	8	4	8	7	8
<b>Wartość odżywcza</b>	Kcal 267 B 16,1g T 8,7g W 33,4g	Kcal 217 B 12,3g g T 10,3g W 20,3g	Kcal 229 B 6,6g g T 9,18g W 45,4g	Kcal 242 B 7,9g T 13,9g W 23,0g	Kcal 275 B 8,2g T 8,6g W 41,8g
<b>II Śniadanie</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>
<b>Zupa</b>	Żurek Śląski na domowym zakwasie (250ml)	Rosół z makaronem kukurydzianym i natką pietruszki (250ml)	Jarzynowa z ziemniakami zabelana napojem roślinnym (250ml)	Krupnik z kaszą gryczaną i natką pietruszki (250ml)	Pomidorowa z ryżem zabelana napojem roślinnym (250ml)
<b>ALERGENY</b>	9	9	9	9	9
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 151 B 5,97 T 4,59 W 12,36	Kcal 102 B 4,18 T 0,94 W 19,76	Kcal 107 B 4,51 T 1,74 W 23,5	Kcal 123 B 30,8 T 0,35 W 27,28	Kcal 105 B 3,18 T 0,35 W 18,62
<b>Drugie danie</b>	Łagodny chili con carne z mięsem wieprzowym i warzywami podane z ryżem i surówką ze świeżych warzyw (200g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Sos pomidorowo-dyniowy z czerwoną soczewicą i warzywami + kukurydziany makaron spaghetti (210g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Nuggetsy z kurczaka (90g) + kasza gryczana (90g) + sos pieczeniowy + marchewka z groszkiem na ciepło (60g)	Pyzy z mięsem okraszone masłem roślinnym i prażoną cebulką (200g)	Dorsz panierowany (90g) + domowe frytki z ziemniaka i marchwi (120g) + marchewka z jabłkiem (60g)
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 384 B 16,47 T 18,72 W 36,72	Kcal 421 B 15,4 T 22,34 W 41,32	Kcal 406 B 20,37 T 22,39 W 36,03,	Kcal 376 B 24,5 T 15,57 W 37,82,	Kcal 347 B 22,18 T 4,88 W 51,19
<b>ALERGENY</b>					,3,4,
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl owocowy na napoju roślinnym wzbogaconym o wapń i witaminę D z nasionami chia (120g) + pieczywo wasa	Budyń z tapioki na napoju roślinnym z mussem owocowym (150ml)	Pieczone jabłka pod owsianą kruszonką z żurawiną, miodem i orzechami włoskimi (150g)	Salatka z kaszy gryczanej, warzywami i żurawiną+ pieczywo waza (130g) (kasza gryczana, szpinak baby, pomidor malinowy, kukurydza, suszona żurawina, czerwona cebula, szczypior, prażony słonecznik)	Ciastko owsiane z brzoskwinia (60g)
<b>ALERGENY</b>	8	8			
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 243 B 18,41 T 7,73 W 26,76,	Kcal 243 B 4,51 T 7,33 W 51,64	Kcal 203, B 8,89, T 10,12 W 21,69	Kcal 247, B 10,02 T 4,35 W 55,36	Kcal 213,8 B 9,49 T 5,24 W 33,3,

**DIETA BEZ JAJECZNA / BEZMLECZNA**

DIETA PODSTAWOWA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>Śniadanie</b>	Domowe musli z suszonymi owocami i cynamonem + napój roślinny wzbogacony o wapń (200ml) / Chleb (40g) + masło roślinne (5g) + dżem owocowy (30g) + herbata owocowa (200ml)	Chleb (40g) + masło roślinne (5g) + wędlina drobiowa (20g) + warzywa (20g) + pasta z tuńczykiem i warzywami (20g) + kakao na napoju roślinnym wzbogaconym o witaminę D (200ml)	Parówka drobiowa (40g) + ketchup (5g) + pieczywo (40g) + masło roślinne (5g) + warzywa (20g) + herbata czarna z cytryną (200ml)	Owsianka z bananem na napoju roślinnym (180ml) / Chleb (40g) + masło roślinne (5g) + pasta z 30g) + wędlina drobiowa (15g) + warzywa (30g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo pszenne (40g) + masło roślinne (5g) + dżem truskawkowy (30g) + kawa zbożowa z napojem roślinnym (200ml)
<b>Alergeny</b>	1,8	1,4	1,8	01,7	1,8
<b>Wartość odżywcza</b>	Kcal 267 B 16,1g T 8,7g W 33,4g	Kcal 217 B 12,3g g T 10,3g W 20,3g	Kcal 229 B 6,6g g T 9,18g W 45,4g	Kcal 242 B 7,9g T 13,9g W 23,0g	Kcal 275 B 8,2g T 8,6g W 41,8g
<b>II Śniadanie</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>
<b>Zupa</b>	Żurek Śląski na domowym zakwasie (250ml)	Rosół z kaszą manną i natką pietruszki (250ml)	Jarzynowa z ziemniakami zabelana napojem roślinnym (250ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki (250ml)	Pomidorowa z ryżem zabelana napojem roślinnym (250ml)
<b>ALERGENY</b>	1,9	1,9	8,9	1,9	8,9
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 151 B 5,97 T 4,59 W 12,36	Kcal 102 B 4,18 T 0,94 W 19,76	Kcal 107 B 4,51 T 1,74 W 23,5	Kcal 123 B 30,8 T 0,35 W 27,28	Kcal 105 B 3,18 T 0,35 W 18,62
<b>Drugie danie</b>	Łagodne chili con carne z mięsem wieprzowym i warzywami podane z ryżem i surówką ze świeżych warzyw (200g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Sos pomidorowo-dyniowy z czerwoną soczewicą i warzywami + kukurydziany makaron spaghetti (210g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Nuggetsy z kurczaka (90g) + kasza jęczmienna (90g) + sos pieczeniowy + marchewka z groszkiem na ciepło (60g)	Pierogi z mięsem okraszone masłem roślinnym i prażoną cebulką (200g)	Dorsz panierowany (90g) + domowe frytki z ziemniaka i marchwi (120g) + marchewka z jabłkiem (60g)
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 384 B 16,47 T 18,72 W 36,72	Kcal 421 B 15,4 T 22,34 W 41,32	Kcal 406 B 20,37 T 22,39 W 36,03,	Kcal 376 B 24,5 T 15,57 W 37,82,	Kcal 347 B 22,18 T 4,88 W 51,19
<b>ALERGENY</b>			1	1	1,4,
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl owocowy na napoju roślinnym wzbogaconym o wapń i witaminę D z nasionami chia (120g) + pieczywo wasa	Budyń z tapioki na napoju roślinnym z musem owocowym (150ml)	Pieczone jabłka pod owsianą kruszonką z żurawiną, miodem i orzechami włoskimi (150g)	Sałatka z kaszy pęczak , warzywami i żurawiną+ pieczywo waza (130g) (kasza pęczak, szpinak baby, pomidor malinowy, kukurydza, suszona żurawina, czerwona cebula, szczypior, prażony słonecznik)	Ciastko owsiane z brzoskwinią (60g)
<b>ALERGENY</b>	8	7			
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 243 B 18,41 T 7,73 W 26,76,	Kcal 243 B 4,51 T 7,33 W 51,64	Kcal 203, B 8,89, T 10,12 W 21,69	Kcal 247, B 10,02 T 4,35 W 55,36	Kcal 213,8 B 9,49 T 5,24 W 33,3,

## DIETA WEGETARIAŃSKA

DIETA PODSTAWOWA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>Śniadanie</b>	Domowe musli z suszonymi owocami i cynamonem + mleko 3,2 % (200ml) / Chleb razowy (40g) + masło (5g) + dżem owocowy (30g) + herbata owocowa (200ml)	Chleb pszenny (40g) + masło (5g) + ser żółty (20g) + warzywa (20g) + pasta z warzywami (20g) + kakao na mleku 3,2 % (200ml)	Kiełbaska warzywna (40g) + ketchup (5g) + pieczywo pszenne (40g) + masło (5g) + warzywa (20g) + herbata czarna z cytryną (200ml)	Owsianka z bananem na mleku 3,2 % (180ml) / Chleb razowy (40g) + masło (5g) + twarożek z warzywami (30g) + ser żółty (15g) + warzywa (30g) + herbata owocowa (200ml)	Pieczywo pszenne (40g) + masło (5g) + dżem truskawkowy (30g) + serek kanapkowy (15g) + kawa zbożowa z mlekiem 3,2 % (200ml)
<b>Alergeny</b>	1,7	1,4,7	1,7,8	1,7	1,8
<b>Wartość odżywcza</b>	Kcal 267 B 16,1g T 8,7g W 33,4g	Kcal 217 B 12,3g g T 10,3g W 20,3g	Kcal 229 B 6,6g g T 9,18g W 45,4g	Kcal 242 B 7,9g T 13,9g W 23,0g	Kcal 275 B 8,2g T 8,6g W 41,8g
<b>II Śniadanie</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>	<b>OWOC SEZONOWY(100G)</b>
<b>Zupa</b>	Żurek Śląski na domowym zakwasie (250ml)	Wywar warzywny z kaszką manną i natką pietruszki (250ml)	Jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 18 % (250ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki (250ml)	Pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną 18% (250ml)
<b>ALERGENY</b>	1,9	1,9	1,9	9	9
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 151 B 5,97 T 4,59 W 12,36	Kcal 102 B 4,18 T 0,94 W 19,76	Kcal 107 B 4,51 T 1,74 W 23,5	Kcal 123 B 30,8 T 0,35 W 27,28	Kcal 105 B 3,18 T 0,35 W 18,62
<b>Drugie danie</b>	Łagodny chili con carne z czerwoną fasolą i warzywami podane z ryżem i surówką ze świeżych warzyw (200g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Sos pomidorowo-dyniowy z czerwoną soczewicą i warzywami + makaron spaghetti (210g)  + kompot z owoców sezonowych (200ml)	Nuggetsy z selera (90g) + kasza jęczmienna wiejska (90g) + sos pieczeniowy + marchewka z groszkiem na ciepło (60g)	Pierogi z truskawkami okraszone masłem i wiórkami kokosowymi (200g)	Warzywne kotlety z tofu (90g) + domowe frytki z ziemniaka i marchwi (120g) + marchewka z jabłkiem (60g)
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 384 B 16,47 T 18,72 W 36,72	Kcal 421 B 15,4 T 22,34 W 41,32	Kcal 406 B 20,37 T 22,39 W 36,03,	Kcal 376 B 24,5 T 15,57 W 37,82,	Kcal 347 B 22,18 T 4,88 W 51,19
<b>ALERGENY</b>		1,3,7	1,7	1	1,3,4,
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl owocowy na maślane z nasionami chia (120g) + pieczywo wasa	Budyń z tapioki na mleku 3,2 % z mussem owocowym (150ml)	Pieczony jabłko pod owsianą kruszonką z żurawiną, miodem i orzechami włoskimi (150g)	Sałatka z kaszy pęczak, warzywami, żurawiną i serem feta + pieczywo waza (130g) (kasza pęczak, szpinak baby, pomidor malinowy, kukurydza, suszona żurawina, ser feta, czerwona cebula, szczypior, prażony słonecznik)	Domowy sernik z brzoskwinia (60g)
<b>ALERGENY</b>	1,7	7	1,7,8	1,7	3,
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal 243 B 18,41 T 7,73 W 26,76,	Kcal 243 B 4,51 T 7,33 W 51,64	Kcal 203, B 8,89, T 10,12 W 21,69	Kcal 247, B 10,02 T 4,35 W 55,36	Kcal 213,8 B 9,49 T 5,24 W 33,3,