


07.05.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (742kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Bułki i rogalie maślane (262kcal)	1 i 1/2 sztuki (80g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

► 12:00 Obiad (772kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (68 kcal)	0.5 porcji
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (42kcal)

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
---------------	----------------

► 17:00 Kolacja (400kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Połudwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Białko ogółem:	79.03 g
Tłuszcz:	68.81 g	Węglowodany ogółem:	304.43 g
Węglowodany przyswajalne:	262.3 g	Błonnik pokarmowy:	22.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.98 g	Sól:	7.7 g


08.05.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (692kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (577kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	0.5 porcji
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (470kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (191kcal)

kanapka z serem białym i koperkiem S(1,7) (191 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Białko ogółem:	73.48 g
Tłuszcz:	67 g	Węglowodany ogółem:	322.2 g
Węglowodany przyswajalne:	227.45 g	Błonnik pokarmowy:	24.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.43 g	Sól:	6.58 g


09.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (697kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (121 kcal)	0.5 porcji
Polędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (717kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (123 kcal)	0.5 porcji
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (87kcal)

Kalafior z march na parz 150g (podw) S (87 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (377kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	74.07 g
Tłuszcz:	50.12 g	Węglowodany ogółem:	335.34 g
Węglowodany przyswajalne:	256.64 g	Błonnik pokarmowy:	27.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.41 g	Sól:	4.91 g


10.05.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (670kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (177kcal)

Bułki i rogalie maślane (131kcal)	3/4 sztuki (40g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)

► 12:00 Obiad (564kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (85 kcal)	0.5 porcji

► 17:00 Podwieczorek (170kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (20kcal)	1/3 łyżki (5g)

► 17:00 Kolacja (511kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	80.89 g
Tłuszcz:	66.67 g	Węglowodany ogółem:	319.83 g
Węglowodany przyswajalne:	230.2 g	Błonnik pokarmowy:	25.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.72 g	Sól:	7.38 g


11.05.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (685kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

► 10:00 II Śniadanie (32kcal)

Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
---------------------	----------------

► 12:00 Obiad (746kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (180kcal)	1 i 1/4 szklanki (150g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (112 kcal)	0.5 porcji

► 17:00 Podwieczorek (73kcal)

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (414kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	81.71 g
Tłuszcz:	62.38 g	Węglowodany ogółem:	313.32 g
Węglowodany przyswajalne:	245.79 g	Błonnik pokarmowy:	28.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.75 g	Sól:	6.42 g


12.05.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (652kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (665kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (71 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (107kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (512kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Biskopki "Petitki" - LU (78kcal)

6 i 2/3 sztuki (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Białko ogółem:	85.49 g
Tłuszcz:	66.88 g	Węglowodany ogółem:	294.18 g
Węglowodany przyswajalne:	249.82 g	Błonnik pokarmowy:	26.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.08 g	Sól:	10.11 g


13.05.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (589kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g

► 10:00 II Śniadanie (105kcal)

Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)
--	--------------------

► 12:00 Obiad (600kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (66 kcal)	0.5 porcji
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczerek (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (470kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (197kcal)

Kaszka śmietankowa - Smakija (197kcal)

1 i 1/4 opakowania (150g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	85.18 g
Tłuszcz:	68.01 g	Węglowodany ogółem:	299.21 g
Węglowodany przyswajalne:	192.91 g	Błonnik pokarmowy:	26.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.97 g	Sól:	7.6 g

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Ser twarogowy, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogalie maślane	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jaja gotowane Jabł piecz 150g S	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Sałata Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Polędwica sopocka S (6) Banan	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Sałata Kiwi Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Banan	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pomidor	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Sałata Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidor Schab z beczi S (6)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Drożdżówka z serem	Napój jabłkowy	Bułki i rogalie maślane Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Mandarynki	Chrupki kukurydziane	Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Ryba na parz 80g S(4) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Kiwi	Kisiel z jabł 200ml S	Kalafior z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S Cukier	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Banan	Budyń na ml 150ml S
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Polędwica drobiowa S (6) Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Paszтет podlaski z kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Schab z beczi S (6) Brokuły, gotowane w wodzie Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Marchew, gotowana w wodzie

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny
Biszkopty	kanapka z serem białym i koperkiem S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty "Petitki" - LU	Kaszka śmietankowa - Smakija

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
Energia: Kcal 2118 = 8860 kJ Kcal z tłuszczu 29,24 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 57,49 %	Energia: Kcal 2157 = 9020 kJ Kcal z tłuszczu 27,96 % Kcal z białka 13,63 % Kcal z węglowodanów 59,75 %	Energia: Kcal 2048 = 8594 kJ Kcal z tłuszczu 22,03 % Kcal z białka 14,47 % Kcal z węglowodanów 65,50 %	Energia: Kcal 2172 = 8753 kJ Kcal z tłuszczu 27,63 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 58,90 %	Energia: Kcal 2100 = 8789 kJ Kcal z tłuszczu 26,73 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 59,68 %	Energia: Kcal 2072 = 8678 kJ Kcal z tłuszczu 29,05 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 56,79 %	Energia: Kcal 2111 = 8830 kJ Kcal z tłuszczu 29,00 % Kcal z białka 16,14 % Kcal z węglowodanów 56,70 %