

 14.05.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (778kcal)**

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 gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (575kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (86 kcal)	0.5 porcji
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

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

► 17:00 Kolacja (435kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Pośrednica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (170kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	78.81 g
Tłuszcz:	64.07 g	Węglowodany ogółem:	309.69 g
Węglowodany przyswajalne:	231.01 g	Błonnik pokarmowy:	21.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.23 g	Sól:	7.49 g


15.05.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (680kcal)

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)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (87kcal)

Herbatniki (87kcal)	4 sztuki (20g)
---------------------	----------------

► 12:00 Obiad (588kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (119 kcal)	0.5 porcji
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (111 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (457kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)

Kanapka z wędliną S(1,6) (163 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	73.75 g
Tłuszcz:	67.95 g	Węglowodany ogółem:	300.74 g
Węglowodany przyswajalne:	233.18 g	Błonnik pokarmowy:	27.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g	Sól:	8.06 g


16.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (673kcal)

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
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (657kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (287 kcal)	0.5 porcji
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (472kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
--------------------------------------	-----------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	62.87 g
Tłuszcz:	61.38 g	Węglowodany ogółem:	318.44 g
Węglowodany przyswajalne:	181.62 g	Błonnik pokarmowy:	33.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.97 g	Sól:	8.02 g


17.05.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (644kcal)

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (32kcal)

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

► 12:00 Obiad (614kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji
Kasza kuskus, gotowana (168kcal)	3/4 szklanki (150g)

► 15:00 Podwieczorek (170kcal)

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

► 17:00 Kolacja (548kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	80.27 g
Tłuszcz:	64.36 g	Węglowodany ogółem:	308.99 g
Węglowodany przyswajalne:	202.82 g	Błonnik pokarmowy:	26.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.05 g	Sól:	7.02 g


18.05.2024 (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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (644kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Ryż biały, gotowany (180kcal)	1 i 1/4 szklanki (150g)
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (157 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (99 kcal)	0.5 porcji
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (446kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	70.61 g
Tłuszcz:	50.57 g	Węglowodany ogółem:	327.88 g
Węglowodany przyswajalne:	236.92 g	Błonnik pokarmowy:	26.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.84 g	Sól:	8 g


19.05.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (683kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (75kcal)

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► 12:00 Obiad (730kcal)

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)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (310 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczerek (70kcal)

Brok z march na parz 150g (podw) S (70 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (443kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Biskopki "Petitki" - LU (78kcal)

6 i 2/3 sztuki (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	74.4 g
Tłuszcz:	70.61 g	Węglowodany ogółem:	300.7 g
Węglowodany przyswajalne:	253.43 g	Błonnik pokarmowy:	29.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.71 g	Sól:	8.79 g


20.05.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (629kcal)

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)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (78 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (629kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (123 kcal)	0.5 porcji
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (23kcal)	1 porcja (100g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)

► 15:00 Podwieczorek (107kcal)

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

► 17:00 Kolacja (500kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (96kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (96kcal)

2/3 sztuki (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2053 kcal	Białko ogółem:	75.46 g
Tłuszcz:	62.42 g	Węglowodany ogółem:	308.1 g
Węglowodany przyswajalne:	224.99 g	Błonnik pokarmowy:	28.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.81 g	Sól:	6.69 g

wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)	poniedziałek (2024-05-20)
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 Bułka pszenna Ser gouda, tłusty Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Sałata Banan	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Paszтет podlaski z kurczaka Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Kiwi	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) Schab z becзки S (6) Jabłko	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Pomidor Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Sałata 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 Kiełbasa kminkowa S (6) Banan	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Napój jabłkowy	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Jabłko Sałata Szynka gotowana S (6) Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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
Drożdżówka z jabłkiem	Herbatniki	Biszkopty	Mandarynki	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Jabł piecz 150g S	Jogurt wiśniowy, 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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S, D (9) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Ryba na parz 80g S(4) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuły, gotowane w wodzie Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuły, gotowane w wodzie Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Mandarynki	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)	Brok z march na parz 150g (podw) S	Banan
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 Połędwica drobiowa S (6) Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Pomidor Ser topiony, edamski Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kiełbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Połędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) Pomidor

wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)	poniedziałek (2024-05-20)
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
Budyń na ml 150ml S Cukier	Kanapka z wędliną S(1,6)	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Biskopki "Petitki" - LU	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)

wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)	poniedziałek (2024-05-20)
Energia: Kcal 2099 = 8789 kJ Kcal z tłuszczu 27,47 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 59,02 %	Energia: Kcal 2069 = 8663 kJ Kcal z tłuszczu 29,56 % Kcal z białka 14,26 % Kcal z węglowodanów 58,14 %	Energia: Kcal 2039 = 8173 kJ Kcal z tłuszczu 27,09 % Kcal z białka 12,33 % Kcal z węglowodanów 62,47 %	Energia: Kcal 2102 = 8799 kJ Kcal z tłuszczu 27,56 % Kcal z białka 15,27 % Kcal z węglowodanów 58,80 %	Energia: Kcal 2020 = 8114 kJ Kcal z tłuszczu 22,53 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 64,93 %	Energia: Kcal 2079 = 8707 kJ Kcal z tłuszczu 30,57 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 57,85 %	Energia: Kcal 2053 = 8185 kJ Kcal z tłuszczu 27,36 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 60,03 %