


28.05.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (732kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Bułki i rogalie maślane (262kcal)	1 i 1/2 sztuki (80g)
Pomidor (3kcal)	1/8 sztuki (18g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Ser gouda (95kcal)	1 i 1/4 plastra (30g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

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

► 12:00 Obiad (687kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (86 kcal)	0.5 porcji
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (76 kcal)	0.5 porcji
Makaron bezjajeczny, gotowany (167kcal)	1 i 1/3 szklanki (150g)
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (99 kcal)	0.5 porcji

► 17:00 Podwieczorek (75kcal)

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

► 17:00 Kolacja (428kcal)

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)
Buraki, gotowane w wodzie (19kcal)	1/3 sztuki (50g)
Schab na kartki S (45kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	78.72 g
Tłuszcz:	67.33 g	Węglowodany ogółem:	323.5 g
Węglowodany przyswajalne:	269.93 g	Błonnik pokarmowy:	22.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.87 g	Sól:	8.72 g


29.05.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (646kcal)

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

► 12:00 Obiad (681kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)

► 17:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (411kcal)

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)
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:	2047 kcal	Białko ogółem:	74.21 g
Tłuszcz:	69.77 g	Węglowodany ogółem:	292.4 g
Węglowodany przyswajalne:	184.82 g	Błonnik pokarmowy:	29.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.5 g	Sól:	7.16 g


30.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (483kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (877kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (83 kcal)	0.5 porcji
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 17:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (430kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	91.01 g
Tłuszcz:	67.61 g	Węglowodany ogółem:	280.38 g
Węglowodany przyswajalne:	200.6 g	Błonnik pokarmowy:	27.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.9 g	Sól:	7.36 g

 31.05.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (695kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kiwi (66kcal)	1 i 1/2 sztuki (110g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (607kcal)

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 jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)

► 17:00 Podwieczorek (32kcal)

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

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	74.93 g
Tłuszcz:	63.22 g	Węglowodany ogółem:	297.69 g
Węglowodany przyswajalne:	208.06 g	Błonnik pokarmowy:	28.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.49 g	Sól:	6.84 g


01.06.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (694kcal)

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)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

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

► 12:00 Obiad (622kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 17:00 Podwieczorek (143kcal)

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)

► 17:00 Kolacja (418kcal)

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)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	75.08 g
Tłuszcz:	49.36 g	Węglowodany ogółem:	330.46 g
Węglowodany przyswajalne:	232.41 g	Błonnik pokarmowy:	28.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.34 g	Sól:	9.08 g


02.06.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (577kcal)

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
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 (66kcal)

Kiwi (66kcal)	1 i 1/2 sztuki (110g)
---------------	-----------------------

► 12:00 Obiad (583kcal)

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 schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (75 kcal)	0.5 porcji

► 17:00 Podwieczerek (92kcal)

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (538kcal)

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)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (146kcal)

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

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	79.53 g
Tłuszcz:	61.99 g	Węglowodany ogółem:	294.37 g
Węglowodany przyswajalne:	250.03 g	Błonnik pokarmowy:	27.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g	Sól:	8.18 g


03.06.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (708kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (26 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (121 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

Biskopki "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
----------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (552kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (123 kcal)	0.5 porcji
Jajo sadzone 50g D S(3,) (113 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (107kcal)

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

► 17:00 Kolacja (468kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)

1 sztuka (150g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Białko ogółem:	68.47 g
Tłuszcz:	68.98 g	Węglowodany ogółem:	298.47 g
Węglowodany przyswajalne:	185.28 g	Błonnik pokarmowy:	24.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.67 g	Sól:	6.73 g

wtorek (2024-05-28)	środa (2024-05-29)	czwartek (2024-05-30)	piątek (2024-05-31)	sobota (2024-06-01)	niedziela (2024-06-02)	poniedziałek (2024-06-03)
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) Sałata Bułki i rogalie maślane Pomidor Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser gouda	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 Pomidor Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Sałata Polędwica drobiowa S (6) Jabł piecz 150g S	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 Banan Kielbasa Szynekowa S(6)	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 Jabł piecz 150g S Polędwica sopocka S (6) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
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	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty	Napój jabłkowy	Kiwi	Biszkopty "Petitki" - LU
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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Makaron bezjajeczny, gotowany Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bitka schab 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 Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3, Sał z ol 60g S(10)
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Jabł piecz 150g S	Kalafior z march na parz 150g (podw) S	Kisiel z jabł 200ml S	Mandarynki	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) Biszkopty	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 Sałata Buraki, gotowane w wodzie Schab na kartki S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa 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 Szynka gotowana S (6) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) Pomidor

wtorek (2024-05-28)	środa (2024-05-29)	czwartek (2024-05-30)	piątek (2024-05-31)	sobota (2024-06-01)	niedziela (2024-06-02)	poniedziałek (2024-06-03)
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	Biszkopty "Petitki" - LU	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty Napój jabłkowy	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)

wtorek (2024-05-28)	środa (2024-05-29)	czwartek (2024-05-30)	piątek (2024-05-31)	sobota (2024-06-01)	niedziela (2024-06-02)	poniedziałek (2024-06-03)
Energia: Kcal 2181 = 8933 kJ Kcal z tłuszczu 27,78 % Kcal z białka 14,44 % Kcal z węglowodanów 59,33 %	Energia: Kcal 2047 = 7969 kJ Kcal z tłuszczu 30,68 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 57,14 %	Energia: Kcal 2056 = 8270 kJ Kcal z tłuszczu 29,60 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 54,55 %	Energia: Kcal 2014 = 8427 kJ Kcal z tłuszczu 28,25 % Kcal z białka 14,88 % Kcal z węglowodanów 59,12 %	Energia: Kcal 2033 = 8179 kJ Kcal z tłuszczu 21,85 % Kcal z białka 14,77 % Kcal z węglowodanów 65,02 %	Energia: Kcal 2002 = 8390 kJ Kcal z tłuszczu 27,87 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 58,82 %	Energia: Kcal 2057 = 8004 kJ Kcal z tłuszczu 30,18 % Kcal z białka 13,31 % Kcal z węglowodanów 58,04 %