


18.06.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (597kcal)

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
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Szynka z piersi kurczaka (38kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (730kcal)

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) (245 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (107kcal)

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

► 17:00 Kolacja (416kcal)

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)
Polędwica z piersi kurczaka (37kcal)	4 plastry (40g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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

1 sztuka (150g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	79.35 g
Tłuszcz:	49.8 g	Węglowodany ogółem:	339.05 g
Węglowodany przyswajalne:	255.43 g	Błonnik pokarmowy:	30.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.4 g	Sól:	9.87 g

 19.06.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (639kcal)**

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)	80g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► 12:00 Obiad (637kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (85 kcal)	0.5 porcji
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (520kcal)

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 śląska (141kcal)	1 sztuka (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

Cukier (24kcal)

1/2 łyżki (6g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2126 kcal	Białko ogółem:	88.89 g
Tłuszcz:	72.41 g	Węglowodany ogółem:	291.81 g
Węglowodany przyswajalne:	222.84 g	Błonnik pokarmowy:	28.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sól:	8.51 g


20.06.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (642kcal)

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 (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	80g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► 10:00 II Śniadanie (147kcal)

koktajl bananowy S (7) (147 kcal)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► 12:00 Obiad (843kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (193 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (70kcal)

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

► 17:00 Kolacja (384kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Półędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Białko ogółem:	89.01 g
Tłuszcz:	59.3 g	Węglowodany ogółem:	327.02 g
Węglowodany przyswajalne:	231.33 g	Błonnik pokarmowy:	25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.25 g	Sól:	6.67 g


21.06.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (537kcal)

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (661kcal)

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)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (107kcal)

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

► 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 (118kcal)

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

Cukier (24kcal)

1/2 łyżki (6g)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2031 kcal	Białko ogółem:	77.4 g
Tłuszcz:	65.99 g	Węglowodany ogółem:	292.22 g
Węglowodany przyswajalne:	261.89 g	Błonnik pokarmowy:	25.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.06 g	Sól:	8.8 g


22.06.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (704kcal)

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)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (621kcal)

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
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (174kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

► 17:00 Kolacja (420kcal)

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)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biskopiy (70kcal)

6 i 2/3 sztuki (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	72.98 g
Tłuszcz:	69.05 g	Węglowodany ogółem:	311.78 g
Węglowodany przyswajalne:	200.07 g	Błonnik pokarmowy:	26.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.03 g	Sól:	7.42 g


23.06.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (423kcal)

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 szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (846kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
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) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (78kcal)

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

► 17:00 Kolacja (423kcal)

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)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	74.55 g
Tłuszcz:	65.6 g	Węglowodany ogółem:	289.89 g
Węglowodany przyswajalne:	225.33 g	Błonnik pokarmowy:	24.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g	Sól:	9.14 g


24.06.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (745kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (121 kcal)	0.5 porcji
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Dżem ananasowy, niskosłodzony (62kcal)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
Bułki i rogalie maślane (262kcal)	1 i 1/2 sztuki (80g)

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (660kcal)

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) (171 kcal)	1 porcja
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 (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (492kcal)

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 ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2127 kcal	Białko ogółem:	77.97 g
Tłuszcz:	59.16 g	Węglowodany ogółem:	329.96 g
Węglowodany przyswajalne:	266.18 g	Błonnik pokarmowy:	28.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.17 g	Sól:	9.06 g

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
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) Bułka pszenna zwykła Szynka z piersi kurczaka Sałata Pomidor	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 z rzodkiewką S Kiełbasa kminkowa S (6)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata Pomidor Ser gouda	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Jabł piecz 150g S Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Sałata Pomidor Kasza kukurydż na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jabłko Dżem ananasowy, niskosłodzony Bułki i rogalie maślane
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
Mus owocowy pasteryzowany S	koktajl truskawkowy S (7)	koktajl bananowy S (7)	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Drożdżówka z serem	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chrupki kukurydziane
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 Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) koktajl truskawkowy S (7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier 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 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)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Banan	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Biszkopty	Banan	Budyń na ml 150ml S Cukier	Biszkopty "Petitki" - LU	Brok z march na parz 150g (podw) 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 Sałata Pomidor Połędwica z piersi kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kiełbasa śląska	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica sopocka S (6) Brokuły, gotowane w wodzie	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 Kalafior, gotowany w wodzie Kiełbasa Szynkowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor
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
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Budyń na ml 150ml S Cukier	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Biszkopty	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
Energia: Kcal 2074 = 7767 kJ Kcal z tłuszczu 21,61 % Kcal z białka 15,30 % Kcal z węglowodanów 65,39 %	Energia: Kcal 2126 = 8904 kJ Kcal z tłuszczu 30,65 % Kcal z białka 16,72 % Kcal z węglowodanów 54,90 %	Energia: Kcal 2166 = 8754 kJ Kcal z tłuszczu 24,64 % Kcal z białka 16,44 % Kcal z węglowodanów 60,39 %	Energia: Kcal 2031 = 8504 kJ Kcal z tłuszczu 29,24 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 57,55 %	Energia: Kcal 2122 = 8865 kJ Kcal z tłuszczu 29,29 % Kcal z białka 13,76 % Kcal z węglowodanów 58,77 %	Energia: Kcal 2006 = 7792 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 57,80 %	Energia: Kcal 2127 = 8572 kJ Kcal z tłuszczu 25,03 % Kcal z białka 14,66 % Kcal z węglowodanów 62,05 %