

 02.07.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (586kcal)**

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (689kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (107kcal)

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

► 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)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	74.69 g
Tłuszcz:	57.3 g	Węglowodany ogółem:	325.48 g
Węglowodany przyswajalne:	241.02 g	Błonnik pokarmowy:	24.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.22 g	Sól:	10.23 g


03.07.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (672kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (579kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Marchewkowa 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
Sał z ol 60g S(10) (33 kcal)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (491kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

Cukier (24kcal)

1/2 łyżki (6g)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Białko ogółem:	74.34 g
Tłuszcz:	66.72 g	Węglowodany ogółem:	300.45 g
Węglowodany przyswajalne:	233.08 g	Błonnik pokarmowy:	27.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.96 g	Sól:	8.31 g

 **04.07.2024** (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (641kcal)**

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 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)
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► **10:00 II Śniadanie (147kcal)**

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

► **12:00 Obiad (612kcal)**

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) (171 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► **15:00 Podwieczerek (73kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (410kcal)**

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 Ani S (6) (31kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal)

1 i 1/4 porcji (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	76.54 g
Tłuszcz:	58.58 g	Węglowodany ogółem:	305.88 g
Węglowodany przyswajalne:	231.25 g	Błonnik pokarmowy:	31.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.56 g	Sól:	9.18 g


05.07.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (443kcal)

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)
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

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

► 12:00 Obiad (720kcal)

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) (119 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (168kcal)	3/4 szklanki (150g)

► 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:	2013 kcal	Białko ogółem:	74.15 g
Tłuszcz:	65.96 g	Węglowodany ogółem:	289.82 g
Węglowodany przyswajalne:	200.34 g	Błonnik pokarmowy:	25.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.81 g	Sól:	8 g


06.07.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (615kcal)

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)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Schab z kija S (56kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (695kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 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 (590kcal)

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 topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2212 kcal	Białko ogółem:	71.77 g
Tłuszcz:	68.78 g	Węglowodany ogółem:	333.75 g
Węglowodany przyswajalne:	252.31 g	Błonnik pokarmowy:	25.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.06 g	Sól:	7.91 g


07.07.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (633kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (200kcal)	70g

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (775kcal)

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) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

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

► 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)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (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:	2073 kcal	Białko ogółem:	75.43 g
Tłuszcz:	70 g	Węglowodany ogółem:	294.33 g
Węglowodany przyswajalne:	223.9 g	Błonnik pokarmowy:	26.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.86 g	Sól:	9.4 g


08.07.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (623kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (121 kcal)	0.5 porcji
Dżem ananasowy, niskosłodzony (62kcal)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

Kiwi (60kcal)	1 i 1/3 sztuki (100g)
---------------	-----------------------

► 12:00 Obiad (677kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (439 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (455kcal)

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)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (96 kcal)	0.5 porcji
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Biskopki "Petitki" - LU (78kcal)

6 i 2/3 sztuki (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2011 kcal	Białko ogółem:	65.91 g
Tłuszcz:	46.01 g	Węglowodany ogółem:	341.82 g
Węglowodany przyswajalne:	284.2 g	Błonnik pokarmowy:	22.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.37 g	Sól:	4.78 g

wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
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 Sałata z rzodkiewką S Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	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) Jajko gotowane S (3) Sałata z pomidorem S	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 Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Mandarynki	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Sałata Pomidor Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Schab z kija S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kasza manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7)	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) Dżem ananasowy, niskosłodzony Pomidor Bułka pszenna zwykła Mandarynki
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 serem	koktajl truskawkowy S (7)	koktajl bananowy S (7)	Drożdżówka z jabłkiem	Mus owocowy pasteryzowany S	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Kiwi
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 Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z ol 60g S(10) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 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) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g D 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 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 Jabł piecz 150g S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Banan	Chrupki kukurydziane	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Banan	Budyń na ml 150ml S Cukier	Jabł piecz 150g S	Kisiel z jabł 200ml 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 Brokuły, gotowane w wodzie Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Połędwica Ani S (6)	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 Ser topiony, edamski Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Kiełbasa Szynkowa S(6)

wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
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 jabłkowy	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty "Petitki" - LU

wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
Energia: Kcal 2079 = 7967 kJ Kcal z tłuszczu 24,81 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 62,62 %	Energia: Kcal 2057 = 8605 kJ Kcal z tłuszczu 29,19 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 58,42 %	Energia: Kcal 2007 = 7923 kJ Kcal z tłuszczu 26,27 % Kcal z białka 15,25 % Kcal z węglowodanów 60,96 %	Energia: Kcal 2013 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 29,49 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 57,59 %	Energia: Kcal 2212 = 8923 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 12,98 % Kcal z węglowodanów 60,35 %	Energia: Kcal 2073 = 6895 kJ Kcal z tłuszczu 30,39 % Kcal z białka 14,55 % Kcal z węglowodanów 56,79 %	Energia: Kcal 2011 = 8439 kJ Kcal z tłuszczu 20,59 % Kcal z białka 13,11 % Kcal z węglowodanów 67,99 %