

 26.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (718kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 10:00 II Śniadanie (32kcal)

Pomidor (32kcal)	1 sztuka (170g)
------------------	-----------------

► 12:00 Obiad (952kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 17:00 Kolacja (384kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (16kcal)	1/2 sztuki (100g)


► 20:00 Posiłek nocny (191kcal)

kanapka graham z pastą jajeczną S(1,3,10) (191 kcal)

1 porcja

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	100.99 g
Tłuszcz:	81.31 g	Węglowodany ogółem:	325.66 g
Węglowodany przyswajalne:	256.3 g	Błonnik pokarmowy:	43.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.68 g	Sól:	10.89 g


27.03.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (661kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (1096kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (309 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (538 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (242 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (346kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Połudwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2383 kcal	Białko ogółem:	79.24 g
Tłuszcz:	78.75 g	Węglowodany ogółem:	355.14 g
Węglowodany przyswajalne:	262.64 g	Błonnik pokarmowy:	38.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.79 g	Sól:	10.42 g


28.03.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (646kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

► 12:00 Obiad (880kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
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) (197 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (368kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	78.68 g
Tłuszcz:	62.44 g	Węglowodany ogółem:	341.42 g
Węglowodany przyswajalne:	284.19 g	Błonnik pokarmowy:	41.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.27 g	Sól:	10.11 g


 29.03.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (689kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 12:00 Obiad (789kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (468kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	90.61 g
Tłuszcz:	72.65 g	Węglowodany ogółem:	329.47 g
Węglowodany przyswajalne:	268.78 g	Błonnik pokarmowy:	36.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.58 g	Sól:	8.89 g


30.03.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (660kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser edamski, tłusty (126kcal)	2 plastry (40g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (24kcal)

Grejpfrut (24kcal)	1/4 sztuki (60g)
--------------------	------------------

► 12:00 Obiad (773kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (476 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (477kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	86.18 g
Tłuszcz:	66.43 g	Węglowodany ogółem:	300.35 g
Węglowodany przyswajalne:	198.09 g	Błonnik pokarmowy:	37.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.47 g	Sól:	6.77 g

 31.03.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (479kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Poledwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **10:00 II Śniadanie (36kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► **12:00 Obiad (872kcal)**

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 (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (92kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (377kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

kanapka graham z serem żółtym S(1,7) (213 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	87.02 g
Tłuszcz:	79.26 g	Węglowodany ogółem:	269.29 g
Węglowodany przyswajalne:	228.82 g	Błonnik pokarmowy:	37.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.29 g	Sól:	11.84 g


01.04.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (748kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 12:00 Obiad (707kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary S (9) (82 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (28kcal)

Grejpfrut (28kcal)	1/4 sztuki (70g)
--------------------	------------------

► 17:00 Kolacja (581kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

Sałata (2kcal)

1/8 sztuki (10g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)

3 i 1/4 garści (16g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	93.28 g
Tłuszcz:	76.64 g	Węglowodany ogółem:	302.96 g
Węglowodany przyswajalne:	245.28 g	Błonnik pokarmowy:	36.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.07 g	Sól:	11.96 g

wtorek (2024-03-26)	środa (2024-03-27)	czwartek (2024-03-28)	piątek (2024-03-29)	sobota (2024-03-30)	niedziela (2024-03-31)	poniedziałek (2024-04-01)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ogórek Ser gouda, tłusty Chleb baltonowski Sałata Jabłko Jaja gotowane	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Paszтет wieprzowy Pomidor Chleb baltonowski Kiwi Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Mandarynki Jaja gotowane Chleb baltonowski Marchew, gotowana w wodzie Sałata Kefir, 2% tłuszczu	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Papryka czerwona Chleb baltonowski Jabłko Sałata Jaja gotowane	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor Ser edamski, tłusty Chleb baltonowski Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Połędwica sopocka S (6) Jaja gotowane Kiwi Chleb baltonowski Marchew, gotowana w wodzie Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełbasa Senatorska S (6) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórek kwaszony Chleb baltonowski Sałata Jabłko Jaja gotowane
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
Pomidor	Sok pomidorowy	Jabłko	Wafle ryżowe	Grejpfрут	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe
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 Szpinakowa z mak 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap czer got 150g S Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10)	Kompot owoc 250ml S Sał z kef 60g S(7) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makarony pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 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) Jarzyny z pary S (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Wafle ryżowe	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Grejpfрут
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Papryka czerwona Chleb baltonowski Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Połędwica drobiowa S (6) Ogórek kwaszony Chleb baltonowski Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Pomidor Chleb baltonowski Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Chleb baltonowski Marchew, gotowana w wodzie	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Ser topiony, edamski Sałata Chleb baltonowski Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Papryka czerwona Schab z beccki S (6) Chleb baltonowski Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Parówki oleskie S (6) Musztarda Jabłko Chleb baltonowski Pomidor Sałata
Energia: Kcal 2360 = 9876 kJ Kcal z tłuszczu 31,01 % Kcal z białka 17,12 % Kcal z węglowodanów 55,20 %	Energia: Kcal 2383 = 9965 kJ Kcal z tłuszczu 29,74 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 59,61 %	Energia: Kcal 2173 = 9098 kJ Kcal z tłuszczu 25,86 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 62,85 %	Energia: Kcal 2273 = 9515 kJ Kcal z tłuszczu 28,77 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 57,98 %	Energia: Kcal 2099 = 8780 kJ Kcal z tłuszczu 28,48 % Kcal z białka 16,42 % Kcal z węglowodanów 57,24 %	Energia: Kcal 2069 = 8645 kJ Kcal z tłuszczu 34,48 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 52,06 %	Energia: Kcal 2205 = 9222 kJ Kcal z tłuszczu 31,28 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 54,96 %

wtorek (2024-03-26)	środa (2024-03-27)	czwartek (2024-03-28)	piątek (2024-03-29)	sobota (2024-03-30)	niedziela (2024-03-31)	poniedziałek (2024-04-01)
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
kanapka graham z pastą jajeczną S(1,3,10)	Budyń na ml 150ml S	Banan	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	kanapka graham z serem żółtym S(1,7)	Chrupki kukurydziane
Energia: Kcal 2360 = 9876 kJ Kcal z tłuszczu 31,01 % Kcal z białka 17,12 % Kcal z węglowodanów 55,20 %	Energia: Kcal 2383 = 9965 kJ Kcal z tłuszczu 29,74 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 59,61 %	Energia: Kcal 2173 = 9098 kJ Kcal z tłuszczu 25,86 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 62,85 %	Energia: Kcal 2273 = 9515 kJ Kcal z tłuszczu 28,77 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 57,98 %	Energia: Kcal 2099 = 8780 kJ Kcal z tłuszczu 28,48 % Kcal z białka 16,42 % Kcal z węglowodanów 57,24 %	Energia: Kcal 2069 = 8645 kJ Kcal z tłuszczu 34,48 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 52,06 %	Energia: Kcal 2205 = 9222 kJ Kcal z tłuszczu 31,28 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 54,96 %