


02.04.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (653kcal)

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 gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser twarogowy, półtłusty (40kcal)	1 plaster (30g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (848kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (192 kcal)	1 porcja
Jajo sadzone 50g D S(3,) (226 kcal)	2 porcje
Sur z sele 150g S(3,7,9,10) (210 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (286kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)


► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Białko ogółem:	89.14 g
Tłuszcz:	76.1 g	Węglowodany ogółem:	287.03 g
Węglowodany przyswajalne:	226.34 g	Błonnik pokarmowy:	36.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.69 g	Sól:	11.68 g


03.04.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (630kcal)

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)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (927kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (316 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (364 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (366kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa Szykowa S(6) (35kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Białko ogółem:	94.19 g
Tłuszcz:	67.77 g	Węglowodany ogółem:	308.01 g
Węglowodany przyswajalne:	265.82 g	Błonnik pokarmowy:	34.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.17 g	Sól:	8.77 g


04.04.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (618kcal)

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)
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 (107kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (40kcal)	1 plaster (30g)

► 10:00 II Śniadanie (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► 12:00 Obiad (750kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczerek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (359kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (192kcal)

kanapka z serem białym S(1,7) (192 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	106.35 g
Tłuszcz:	75.18 g	Węglowodany ogółem:	263.21 g
Węglowodany przyswajalne:	212.98 g	Błonnik pokarmowy:	35.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.87 g	Sól:	9.77 g


05.04.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (750kcal)

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)
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 topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (624kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (110 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (123 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef i rzodkiewką 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Białko ogółem:	89.76 g
Tłuszcz:	65.82 g	Węglowodany ogółem:	314.28 g
Węglowodany przyswajalne:	271.76 g	Błonnik pokarmowy:	34.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.05 g	Sól:	11.6 g

 **06.04.2024** (sobota)**► 08:00 Śniadanie (582kcal)**

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)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (24kcal)

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

► 12:00 Obiad (927kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (624 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (296 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (426kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa tatrzańska S(6) (94kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (188kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (188 kcal)	2 porcje
----------------------------------	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	72.22 g
Tłuszcz:	80.17 g	Węglowodany ogółem:	308.9 g
Węglowodany przyswajalne:	207.64 g	Błonnik pokarmowy:	35.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.2 g	Sól:	9.36 g

 07.04.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (764kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► **10:00 II Śniadanie (36kcal)**

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

► **12:00 Obiad (670kcal)**

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)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczerek (92kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (374kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (157kcal)

kanapka graham z serkiem topionym S(1,7) (157 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	90.56 g
Tłuszcz:	79.37 g	Węglowodany ogółem:	271.07 g
Węglowodany przyswajalne:	230.61 g	Błonnik pokarmowy:	37.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.79 g	Sól:	12.69 g


08.04.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (569kcal)

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)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

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

► 12:00 Obiad (908kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz 150g S (132 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (28kcal)

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

► 17:00 Kolacja (444kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	85.43 g
Tłuszcz:	73.02 g	Węglowodany ogółem:	313.18 g
Węglowodany przyswajalne:	263.03 g	Błonnik pokarmowy:	39.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33 g	Sól:	14.23 g

wtorek (2024-04-02)	środa (2024-04-03)	czwartek (2024-04-04)	piątek (2024-04-05)	sobota (2024-04-06)	niedziela (2024-04-07)	poniedziałek (2024-04-08)
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 Ser gouda, tłusty Kiwi Chleb baltonowski Pomidor Ser twarogowy, półtłusty Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Jaja gotowane Papryka czerwona Kefir, 2% tłuszczu Marchew, gotowana w wodzie Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Paszтет wieprzowy Mandarynki Sałata Kalafior, gotowany w wodzie Ser twarogowy, półtłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser topiony, edamski Pomidor Jaja gotowane Sałata Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa Kresowiak S (6,9) Ogórek Kefir, 2% tłuszczu Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Parówki oleskie S (6) Kiwi Musztarda Sałata Jaja gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Papryka czerwona Schab z becзки S (6) Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
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
Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Grejpfrut	Sok pomidorowy	Jabłko
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3,) Sur z sele 150g S(3,7,9,10)	Kompot owoc 250ml S Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml 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 Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa 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) Sał z og kisz 150g S Sał z kef 60g S(7) 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
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	Grejpfrut
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 Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Chleb baltonowski Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Pomidor Kielbasa Szykowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Ogórek kwaszony Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser bia z kef i rzodkiewką 60g S(7) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa tatrzańska S(6) Papryka czerwona Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb, ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor Sałata
Energia: Kcal 2125 = 8900 kJ Kcal z tłuszczu 32,23 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 54,03 %	Energia: Kcal 2160 = 9058 kJ Kcal z tłuszczu 28,24 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 57,04 %	Energia: Kcal 2096 = 8764 kJ Kcal z tłuszczu 32,28 % Kcal z białka 20,30 % Kcal z węglowodanów 50,23 %	Energia: Kcal 2149 = 9011 kJ Kcal z tłuszczu 27,57 % Kcal z białka 16,71 % Kcal z węglowodanów 58,50 %	Energia: Kcal 2205 = 9203 kJ Kcal z tłuszczu 32,72 % Kcal z białka 13,10 % Kcal z węglowodanów 56,04 %	Energia: Kcal 2093 = 8748 kJ Kcal z tłuszczu 34,13 % Kcal z białka 17,31 % Kcal z węglowodanów 51,81 %	Energia: Kcal 2184 = 9134 kJ Kcal z tłuszczu 30,09 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 57,36 %

wtorek (2024-04-02)	środa (2024-04-03)	czwartek (2024-04-04)	piątek (2024-04-05)	sobota (2024-04-06)	niedziela (2024-04-07)	poniedziałek (2024-04-08)
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
kanapka graham z wędliną S(1,6)	Banan	kanapka z serem białym S(1,7)	Banan	Kisiel z jabł 200ml S	kanapka graham z serkiem topionym S(1,7)	Budyń na ml 150ml S
Energia: Kcal 2125 = 8900 kJ Kcal z tłuszczu 32,23 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 54,03 %	Energia: Kcal 2160 = 9058 kJ Kcal z tłuszczu 28,24 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 57,04 %	Energia: Kcal 2096 = 8764 kJ Kcal z tłuszczu 32,28 % Kcal z białka 20,30 % Kcal z węglowodanów 50,23 %	Energia: Kcal 2149 = 9011 kJ Kcal z tłuszczu 27,57 % Kcal z białka 16,71 % Kcal z węglowodanów 58,50 %	Energia: Kcal 2205 = 9203 kJ Kcal z tłuszczu 32,72 % Kcal z białka 13,10 % Kcal z węglowodanów 56,04 %	Energia: Kcal 2093 = 8748 kJ Kcal z tłuszczu 34,13 % Kcal z białka 17,31 % Kcal z węglowodanów 51,81 %	Energia: Kcal 2184 = 9134 kJ Kcal z tłuszczu 30,09 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 57,36 %