

 19.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (597kcal)**

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)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (30kcal)

Pomidor (30kcal)	1 sztuka (160g)
------------------	-----------------

► 12:00 Obiad (860kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (344 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (151 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (358 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (370kcal)

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)
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:	2153 kcal	Białko ogółem:	82.25 g
Tłuszcz:	77.9 g	Węglowodany ogółem:	298.05 g
Węglowodany przyswajalne:	231.76 g	Błonnik pokarmowy:	40.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.34 g	Sól:	8.02 g


20.03.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (753kcal)

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)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (793kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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
Pośrednica 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 (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	85.42 g
Tłuszcz:	64.12 g	Węglowodany ogółem:	317.87 g
Węglowodany przyswajalne:	274.21 g	Błonnik pokarmowy:	35.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.57 g	Sól:	11.28 g

 21.03.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (631kcal)**

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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

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

► 12:00 Obiad (884kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (367kcal)

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 Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 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:	2204 kcal	Białko ogółem:	81.54 g
Tłuszcz:	66.32 g	Węglowodany ogółem:	333.86 g
Węglowodany przyswajalne:	292.37 g	Błonnik pokarmowy:	33.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g	Sól:	9.92 g


22.03.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (656kcal)

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 kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (906kcal)

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) (127 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (416kcal)

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 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2322 kcal	Białko ogółem:	94.26 g
Tłuszcz:	79.2 g	Węglowodany ogółem:	323.04 g
Węglowodany przyswajalne:	279.13 g	Błonnik pokarmowy:	35.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.76 g	Sól:	12.12 g

 23.03.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (627kcal)**

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► **10:00 II Śniadanie (24kcal)**

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

► **12:00 Obiad (867kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (172 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (515 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **15:00 Podwieczorek (73kcal)**

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

► **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
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (190kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2165 kcal	Białko ogółem:	74.03 g
Tłuszcz:	66.41 g	Węglowodany ogółem:	332.81 g
Węglowodany przyswajalne:	263.26 g	Błonnik pokarmowy:	36.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.35 g	Sól:	8.84 g


24.03.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (705kcal)

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Musztarda (33kcal)	2 łyżeczki (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (655kcal)

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)
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (457kcal)

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)
Kiełbasa tatrzańska S(6) (125kcal)	40g
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (182kcal)

kanapka graham z serem białym S(1,7) (182 kcal)

1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	88.99 g
Tłuszcz:	80.38 g	Węglowodany ogółem:	269.14 g
Węglowodany przyswajalne:	234.57 g	Błonnik pokarmowy:	33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.26 g	Sól:	10.2 g


 25.03.2024 (poniedziałek)

► 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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (805kcal)

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
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (54kcal)

Kiwi (54kcal)	1 i 1/4 sztuki (90g)
---------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (443kcal)

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)
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:	2152 kcal	Białko ogółem:	82.64 g
Tłuszcz:	62.35 g	Węglowodany ogółem:	332 g
Węglowodany przyswajalne:	265.61 g	Błonnik pokarmowy:	39.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.78 g	Sól:	11.49 g

wtorek (2024-03-19)	środa (2024-03-20)	czwartek (2024-03-21)	piątek (2024-03-22)	sobota (2024-03-23)	niedziela (2024-03-24)	poniedziałek (2024-03-25)
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 Paszтет podlaski z kurczaka 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 Ser gouda, tłusty Jabłko Sałata Kefir, 2% tłuszczu Chleb baltonowski Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Mandarynki Jaja gotowane Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Chleb baltonowski Kalafior, gotowany w wodzie	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ogórek kwaszony Ser topiony, edamski Chleb żytni razowy 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 Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Sałata Kiwi Kefir, 2% tłuszczu Chleb baltonowski Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiełbasa Senatorska S (6) Musztarda Pomidor 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 Jabłko Schab z beczi S (6) Sałata Kefir, 2% tłuszczu Chleb baltonowski Brokuły, gotowane w wodzie
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	Kefir, 2% tłuszczu	Grejpfrut	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 Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z mar i jab na kef 250g S(7) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7)	Kompot owoc 250ml S 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) Bur z jabł i ceb 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	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) Sur z kap kisz 180g S Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekan z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Jabłko	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) 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) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Ogórki konserwowe 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
Wafle ryżowe	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Chrupki kukurydziane	Kiwi
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 Szynkowa S(6) Papryka czerwona Chleb baltonowski Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) Chleb baltonowski Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Ogórek Chleb baltonowski Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Papryka czerwona Kiełbasa tatrzańska S(6) Chleb baltonowski Sałata	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor Chleb baltonowski Sałata
Energia: Kcal 2153 = 9008 kJ Kcal z tłuszczu 32,56 % Kcal z białka 15,28 % Kcal z węglowodanów 53,37 %	Energia: Kcal 2129 = 8922 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 59,72 %	Energia: Kcal 2204 = 9234 kJ Kcal z tłuszczu 27,08 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 60,59 %	Energia: Kcal 2322 = 9720 kJ Kcal z tłuszczu 30,70 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 53,65 %	Energia: Kcal 2165 = 9060 kJ Kcal z tłuszczu 27,61 % Kcal z białka 13,68 % Kcal z węglowodanów 61,49 %	Energia: Kcal 2093 = 8761 kJ Kcal z tłuszczu 34,56 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 51,44 %	Energia: Kcal 2152 = 9009 kJ Kcal z tłuszczu 26,08 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 61,71 %

wtorek (2024-03-19)	środa (2024-03-20)	czwartek (2024-03-21)	piątek (2024-03-22)	sobota (2024-03-23)	niedziela (2024-03-24)	poniedziałek (2024-03-25)
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 serem żółtym S(1,7)	Banan	Budyń na ml 150ml S	Kisiel z jabł 200ml S	Banan Wafle ryżowe	kanapka graham z serem białym S(1,7)	Banan
Energia: Kcal 2153 = 9008 kJ Kcal z tłuszczu 32,56 % Kcal z białka 15,28 % Kcal z węglowodanów 55,37 %	Energia: Kcal 2129 = 8922 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 59,72 %	Energia: Kcal 2204 = 9234 kJ Kcal z tłuszczu 27,08 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 60,59 %	Energia: Kcal 2322 = 9720 kJ Kcal z tłuszczu 30,70 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 55,65 %	Energia: Kcal 2165 = 9060 kJ Kcal z tłuszczu 27,61 % Kcal z białka 13,68 % Kcal z węglowodanów 61,49 %	Energia: Kcal 2093 = 8761 kJ Kcal z tłuszczu 34,56 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 51,44 %	Energia: Kcal 2152 = 9009 kJ Kcal z tłuszczu 26,08 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 61,71 %