


 23.04.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (641kcal)

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 gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (895kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (42kcal)

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
---------------	----------------

► 17:00 Kolacja (432kcal)

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
Poładwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)


► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)

2 sztuki (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	92.04 g
Tłuszcz:	78.08 g	Węglowodany ogółem:	297.4 g
Węglowodany przyswajalne:	234.52 g	Błonnik pokarmowy:	37.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.82 g	Sól:	11.18 g


24.04.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (703kcal)

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (815kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (480 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 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)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Salata (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:	2227 kcal	Białko ogółem:	93.81 g
Tłuszcz:	69.88 g	Węglowodany ogółem:	319.1 g
Węglowodany przyswajalne:	210.65 g	Błonnik pokarmowy:	41.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.36 g	Sól:	8.1 g


25.04.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (626kcal)

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)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g

► 10:00 II Śniadanie (30kcal)

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

► 12:00 Obiad (994kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (502 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczerek (90kcal)

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

► 17:00 Kolacja (370kcal)

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
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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:	2204 kcal	Białko ogółem:	84.72 g
Tłuszcz:	73.96 g	Węglowodany ogółem:	318.66 g
Węglowodany przyswajalne:	233.56 g	Błonnik pokarmowy:	44.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	Sól:	11.09 g


26.04.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (635kcal)

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 bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

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

► 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
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (472kcal)

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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

Banan (107kcal)

1 sztuka (110g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	88.54 g
Tłuszcz:	74.92 g	Węglowodany ogółem:	318.4 g
Węglowodany przyswajalne:	273.18 g	Błonnik pokarmowy:	37.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.13 g	Sól:	10.07 g


27.04.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (635kcal)

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 krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (90kcal)

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

► 12:00 Obiad (879kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (264kcal)	1 i 3/4 szklanki (220g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (458kcal)

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
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	102.53 g
Tłuszcz:	74.22 g	Węglowodany ogółem:	310.84 g
Węglowodany przyswajalne:	271.03 g	Błonnik pokarmowy:	31.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.53 g	Sól:	8.74 g


28.04.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (689kcal)

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)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (125kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (803kcal)

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) (286 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 (353kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (157kcal)

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

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	88.67 g
Tłuszcz:	80.05 g	Węglowodany ogółem:	303.69 g
Węglowodany przyswajalne:	246.31 g	Błonnik pokarmowy:	37.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.85 g	Sól:	10.89 g


29.04.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (730kcal)

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 (140kcal)	2 sztuki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (40kcal)	1 plaster (30g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (701kcal)

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
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary S (9) (89 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (14kcal)	2 sztuki (120g)

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (450kcal)

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

Ogórek kwaszony (6kcal)

3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal)

1 i 1/4 porcji (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	99.92 g
Tłuszcz:	61.07 g	Węglowodany ogółem:	326.52 g
Węglowodany przyswajalne:	252.61 g	Błonnik pokarmowy:	40.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.49 g	Sól:	13.94 g

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
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 Pomidor Jaja gotowane Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Paszтет wieprzowy, pieczony Papryka czerwona Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Brokuły, gotowane w wodzie	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 Ogórek Sałata Jabłko Kielbasa Szykowa S(6)	Chleb baltonowski 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 i szczypiorkiem 60g S(7) Pomidor Sałata Kefir, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa krotoszyńska S (6) Sałata Papryka czerwona Jaja gotowane Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Kielbasa Senatorska S (6) 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 Sałata Ser twarogowy, półtłusty Sok pomidorowy Jabłko
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	Pomidor	Jabłko	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Wafle ryżowe Kiwi	Kefir, 2% tłuszczu
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 Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Szpinakowa z ziem 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 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary S (9) Ogórek kwaszony
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kiwi	Kisiel z jabł 200ml S	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Budyń na ml 150ml S	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Wafle ryżowe

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
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 niesł 250ml S Połędwica drobiowa S (6) Jabłko Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Pomidor Kiełbasa Szykowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Ogórek kwaszony Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Ogórek Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Ser gouda, tłusty Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor Sałata Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor Ogórek kwaszony
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
Wafle ryżowe	kanapka graham z serem żółtym S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Budyń na ml 150ml S	kanapka graham z serkiem topionym S(1,7)	Mus jabłkowy

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
Energia: Kcal 2193 = 9174 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 16,79 % Kcal z węglowodanów 54,25 %	Energia: Kcal 2227 = 9314 kJ Kcal z tłuszczu 28,24 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 57,31 %	Energia: Kcal 2204 = 9209 kJ Kcal z tłuszczu 30,20 % Kcal z białka 15,38 % Kcal z węglowodanów 57,83 %	Energia: Kcal 2238 = 9371 kJ Kcal z tłuszczu 30,13 % Kcal z białka 15,82 % Kcal z węglowodanów 56,91 %	Energia: Kcal 2270 = 9507 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 54,77 %	Energia: Kcal 2219 = 9277 kJ Kcal z tłuszczu 32,47 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 54,74 %	Energia: Kcal 2188 = 9165 kJ Kcal z tłuszczu 25,12 % Kcal z białka 18,27 % Kcal z węglowodanów 59,69 %