


18.06.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (594kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
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 (838kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

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

► 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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (213 kcal)

1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2126 kcal	Białko ogółem:	87.76 g
Tłuszcz:	70.88 g	Węglowodany ogółem:	302.79 g
Węglowodany przyswajalne:	245.42 g	Błonnik pokarmowy:	41.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.41 g	Sól:	12.09 g


19.06.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (597kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Salata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (920kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczerek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (489kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa śląska (141kcal)	1 sztuka (80g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (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:	2312 kcal	Białko ogółem:	103.81 g
Tłuszcz:	81.02 g	Węglowodany ogółem:	310.54 g
Węglowodany przyswajalne:	259.21 g	Błonnik pokarmowy:	41.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.63 g	Sól:	12.5 g


20.06.2024 (czwartek)

► 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)
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 (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Schab z kija S (56kcal)	40g
Salata z papryką i szczypiorem S (64 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 10:00 II Śniadanie (147kcal)

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

► 12:00 Obiad (743kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (173 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (480 kcal)	1 porcja
koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (382kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Poładwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (182kcal)

Kanapka graham z ser biał i koperkiem S(1,7) (182 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	106.74 g
Tłuszcz:	70.49 g	Węglowodany ogółem:	303.1 g
Węglowodany przyswajalne:	183.51 g	Błonnik pokarmowy:	36.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.34 g	Sól:	9.42 g

 21.06.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (602kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **10:00 II Śniadanie (90kcal)**

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

► **12:00 Obiad (827kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (242 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (107kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (468kcal)**

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	82.15 g
Tłuszcz:	74.86 g	Węglowodany ogółem:	312.1 g
Węglowodany przyswajalne:	267.03 g	Błonnik pokarmowy:	36.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.04 g	Sól:	9.66 g


22.06.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (647kcal)

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (800kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 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 (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (388kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)

2 sztuki (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Białko ogółem:	81 g
Tłuszcz:	71.23 g	Węglowodany ogółem:	299.86 g
Węglowodany przyswajalne:	237.58 g	Błonnik pokarmowy:	35.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.22 g	Sól:	11.66 g


23.06.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (530kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Parówki wieprzowe (287kcal)	2 sztuki (100g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	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 (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (376kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Szynka z piersi kurczaka (38kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (161kcal)

Kanapka graham z serem żółtym S(1,7) (161 kcal)	1 porcja
---	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	90.4 g
Tłuszcz:	82.27 g	Węglowodany ogółem:	272.28 g
Węglowodany przyswajalne:	220.51 g	Błonnik pokarmowy:	28.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.98 g	Sól:	9.71 g

 24.06.2024 (poniedziałek)**► 08:00 Śniadanie (674kcal)**

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)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (683kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

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

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

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

1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	94.7 g
Tłuszcz:	69.48 g	Węglowodany ogółem:	290.28 g
Węglowodany przyswajalne:	245.49 g	Błonnik pokarmowy:	34.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.9 g	Sól:	11.06 g

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
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 Szynka gotowana S (6) Pomidor Sałata Papryka czerwona Jogurt naturalny, 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 Jajko gotowane S (3) Kielbasa kminkowa S (6) Sałata z rzodkiewką S	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 Schab z kija S Sałata z papryką i szczypiorem S Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Jabł piecz 150g S Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Ogórek kwaszony Ser topiony, edamski Kielbasa Szynekowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Musztarda Sałata Pomidor Parówki wieprzowe	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Jabłko Jajko gotowane S (3) 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
Sok pomidorowy	koktajl truskawkowy S (7)	koktajl bananowy S (7)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu	Chrupki kukurydziane
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 Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) koktajl truskawkowy S (7)	Kompot owoc 250ml S Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie 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) 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
Jabł piecz 150g S	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Wafle ryżowe	Banan	Budyń na ml 150ml S	Wafle ryżowe	Brok z march na parz 150g (podw) 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 niesł 250ml S Sałata Pomidor Połędwica drobiowa S (6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Kielbasa śląska Musztarda Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Połędwica sopocka S (6) Ogórek kwaszony Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Kalafior, gotowany w wodzie Kielbasa Szynekowa S(6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Ogórek Szynka z piersi kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
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 ser żółt S(1,7)	Budyń na ml 150ml S	Kanapka graham z ser biały i koperkiem S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Wafle ryżowe	Kanapka graham z serem żółtym S(1,7)	Kanapka graham z wędliną S(1,6)

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
Energia: Kcal 2126 = 8902 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 16,51 % Kcal z węglowodanów 56,97 %	Energia: Kcal 2312 = 9676 kJ Kcal z tłuszczu 31,54 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 53,73 %	Energia: Kcal 2226 = 9325 kJ Kcal z tłuszczu 28,50 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 54,47 %	Energia: Kcal 2188 = 9163 kJ Kcal z tłuszczu 30,79 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 57,06 %	Energia: Kcal 2104 = 8798 kJ Kcal z tłuszczu 30,47 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 57,01 %	Energia: Kcal 2122 = 8894 kJ Kcal z tłuszczu 34,89 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 51,33 %	Energia: Kcal 2106 = 8819 kJ Kcal z tłuszczu 29,69 % Kcal z białka 17,99 % Kcal z węglowodanów 55,13 %