

 02.07.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (590kcal)

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 z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (883kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (173 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (42kcal)

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

► 17:00 Kolacja (379kcal)

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)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

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

1 porcja



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	91.12 g
Tłuszcz:	79.47 g	Węglowodany ogółem:	292.11 g
Węglowodany przyswajalne:	226.94 g	Błonnik pokarmowy:	35.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.7 g	Sól:	12.74 g


03.07.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (593kcal)

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
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (773kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (236 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (16kcal)	3 i 1/3 sztuki (120g)
Sał z ol 60g S(10) (74 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (534kcal)

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)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	82.19 g
Tłuszcz:	78.9 g	Węglowodany ogółem:	303.29 g
Węglowodany przyswajalne:	252.95 g	Błonnik pokarmowy:	37.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.68 g	Sól:	13.28 g


04.07.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (683kcal)

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
Sałata z papryką i szczypiorem S (64 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, tłusty (106kcal)	2 plastry (60g)
Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (147kcal)

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

► 12:00 Obiad (774kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (154 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Sur z kap czerwonej z kef 150g S(3,7,10) (156 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (369kcal)

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)
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Polędwica Ani S (6) (31kcal)	40g


► 20:00 Posiłek nocny (157kcal)

Kanapka graham z serk topion S(1,7) (157 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2203 kcal	Białko ogółem:	94.63 g
Tłuszcz:	81.02 g	Węglowodany ogółem:	291.88 g
Węglowodany przyswajalne:	236.03 g	Błonnik pokarmowy:	42.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.04 g	Sól:	11.36 g


05.07.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (584kcal)

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)
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (90kcal)

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

► 12:00 Obiad (848kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (150 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Sur z biał kap 150g S(10) (156 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (42kcal)

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

► 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:	2126 kcal	Białko ogółem:	92.7 g
Tłuszcz:	73.54 g	Węglowodany ogółem:	285.54 g
Węglowodany przyswajalne:	195.75 g	Błonnik pokarmowy:	34.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.36 g	Sól:	10.66 g


06.07.2024 (sobota)
► 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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Schab z kija S (56kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (849kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (624 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (558kcal)

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)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)

3 i 1/4 garści (16g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	82.98 g
Tłuszcz:	82.19 g	Węglowodany ogółem:	306.43 g
Węglowodany przyswajalne:	201.08 g	Błonnik pokarmowy:	39.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.1 g	Sól:	11.31 g


07.07.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (535kcal)

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)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (869kcal)

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 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

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

► 17:00 Kolacja (377kcal)

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)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	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:	2117 kcal	Białko ogółem:	90.59 g
Tłuszcz:	75.23 g	Węglowodany ogółem:	284.15 g
Węglowodany przyswajalne:	245.03 g	Błonnik pokarmowy:	33.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.34 g	Sól:	13.04 g

 **08.07.2024** (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (603kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► **10:00 II Śniadanie (90kcal)**

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

► **12:00 Obiad (663kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (169 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (412 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (118kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

► **17:00 Kolacja (543kcal)**

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)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szykowa S(6) (35kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	85.45 g
Tłuszcz:	62.33 g	Węglowodany ogółem:	311.32 g
Węglowodany przyswajalne:	200.78 g	Błonnik pokarmowy:	36.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.77 g	Sól:	6.83 g

wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
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 Sałata z rzodkiewką S Ser twarogowy, półtłusty Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem S Jajko gotowane S (3) Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata z papryką i szczypiorem S Ser twarogowy, tłusty Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	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 bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Mandarynki Połędwica drobiowa 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 Sałata Pomidor Ogórek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Schab z kija S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Musztarda Sałata Sok pomidorowy Kiwi Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7)	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 gouda Pomidor Mandarynki
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
Wafle ryżowe	koktajl truskawkowy S (7)	koktajl bananowy S (7)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 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 Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Sał z ol 60g S(10) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap czerwonej z kef 150g S(3,7,10) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus, gotowana Sur z biał kap 150g S(10) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g 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 150g S	Kompot owoc 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron peñoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kiwi	Chrupki kukurydziane	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Kiwi	Budyń na ml 150ml S	Jabł piecz 150g S	Kisiel z jabł 200ml 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 Ogórek Szynka gotowana S (6) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Jabł piecz 150g S Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Pomidor Połędwica Ani S (6)	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 Papryka czerwona Ser topiony, edamski Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ogórek Kalafior, gotowany w wodzie Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Kiełbasa Szynkowa S(6)

wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
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 ser żółt S(1,7)	Budyń na ml 150ml S	Kanapka graham z serk topion S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Chrupki kukurydziane	Kanapka graham z serem żółtym S(1,7)	Wafle ryżowe

wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
Energia: Kcal 2190 = 9021 kJ Kcal z tłuszczu 32,66 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 53,35 %	Energia: Kcal 2191 = 9030 kJ Kcal z tłuszczu 32,41 % Kcal z białka 15,01 % Kcal z węglowodanów 55,37 %	Energia: Kcal 2203 = 8732 kJ Kcal z tłuszczu 33,10 % Kcal z białka 17,18 % Kcal z węglowodanów 53,00 %	Energia: Kcal 2126 = 8893 kJ Kcal z tłuszczu 31,13 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 53,72 %	Energia: Kcal 2248 = 9386 kJ Kcal z tłuszczu 32,91 % Kcal z białka 14,77 % Kcal z węglowodanów 54,52 %	Energia: Kcal 2117 = 7901 kJ Kcal z tłuszczu 31,98 % Kcal z białka 17,12 % Kcal z węglowodanów 53,69 %	Energia: Kcal 2100 = 8797 kJ Kcal z tłuszczu 26,71 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 59,30 %