

 09.07.2024 (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
Sałata 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 (88kcal)

Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-----------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (985kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (138 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (42kcal)

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

► 17:00 Kolacja (451kcal)

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

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

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2369 kcal	Białko ogółem:	110.31 g
Tłuszcz:	90.63 g	Węglowodany ogółem:	294.9 g
Węglowodany przyswajalne:	236.92 g	Błonnik pokarmowy:	36.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.32 g	Sól:	11.86 g


10.07.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (604kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (767kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (254 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (467kcal)

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)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Kiełbasa kminkowa JBB S (1,3,7,9,10) (70kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	87.25 g
Tłuszcz:	71.92 g	Węglowodany ogółem:	304.79 g
Węglowodany przyswajalne:	244.7 g	Błonnik pokarmowy:	35.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.46 g	Sól:	11.8 g


11.07.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (657kcal)

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 ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Ser gouda (80kcal)	1 plaster (25g)
Salata z papryką i szczypiorem S (64 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (147kcal)

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

► 12:00 Obiad (952kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (314 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczerek (73kcal)

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	50g
Polędwica Ani S (6) (31kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	85.69 g
Tłuszcz:	82.62 g	Węglowodany ogółem:	304.18 g
Węglowodany przyswajalne:	248.82 g	Błonnik pokarmowy:	40.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.7 g	Sól:	12.1 g

 12.07.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (686kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 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 (691kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (157 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **15:00 Podwieczorek (55kcal)**

Nektarynka (55kcal)	1 sztuka (110g)
---------------------	-----------------

► **17:00 Kolacja (484kcal)**

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)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	82.59 g
Tłuszcz:	56.71 g	Węglowodany ogółem:	322.64 g
Węglowodany przyswajalne:	278.82 g	Błonnik pokarmowy:	35.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.19 g	Sól:	10.56 g


13.07.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (579kcal)

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)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Schab z kija S (56kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (42kcal)

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

► 12:00 Obiad (1058kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (334 kcal)	1 porcja
Sal z og kisz z marchewka z pary 150g S (136 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 Podwieczerek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (378kcal)

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	50g

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)

3 i 1/4 garści (16g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	117.3 g
Tłuszcz:	75.27 g	Węglowodany ogółem:	294.79 g
Węglowodany przyswajalne:	249.22 g	Błonnik pokarmowy:	37.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.69 g	Sól:	13.94 g


14.07.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (566kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (1002kcal)

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)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (238 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

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

► 17:00 Kolacja (385kcal)

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)
Szynka z piersi kurczaka (38kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
--------------------------------------	-----------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	109.76 g
Tłuszcz:	72.92 g	Węglowodany ogółem:	287.75 g
Węglowodany przyswajalne:	216 g	Błonnik pokarmowy:	34.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.36 g	Sól:	12.55 g

 15.07.2024 (poniedziałek)**► 08:00 Śniadanie (625kcal)**

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)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

► 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
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (202 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

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

► 17:00 Kolacja (542kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (157kcal)

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

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	89.69 g
Tłuszcz:	69.34 g	Węglowodany ogółem:	332.2 g
Węglowodany przyswajalne:	281.3 g	Błonnik pokarmowy:	39.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.58 g	Sól:	10.9 g

wtorek (2024-07-09)	środa (2024-07-10)	czwartek (2024-07-11)	piątek (2024-07-12)	sobota (2024-07-13)	niedziela (2024-07-14)	poniedziałek (2024-07-15)
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) Szynka gotowana 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 Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Ser gouda Sałata z papryką i szczypiorem S	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 rzodk 60g S(7) Jabl piecz 150g S 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 Sałata Pomidor Ser twarogowy, półtłusty Schab z kija S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Sok pomidorowy Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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 Jabłko Połędwica drobiowa S (6) Ser twarogowy, półtłusty
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
Maślanka naturalna	koktajl truskawkowy S (7)	koktajl bananowy S (7)	Chrupki kukurydziane	Kiwi	Wafle ryżowe	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 Zalewajka z jajkiem na kefirze 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) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Mizeria 150g S(7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z biał kap 150g S(10) Sał z kef 60g S(7) Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Watr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Kapuśniak z kap św 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 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
Kiwi	Wafle ryżowe	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Nektarynka	Budyń na ml 150ml S	Jabl 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 Pomidor Ogórek Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Jabl piecz 150g S Ogórek kwaszony Kiełbasa kminkowa JBB S (1,3,7,9,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ogórek Brokuły, gotowane w wodzie Połędwica Ani S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Kiełbasa Szynkowa S(6)

wtorek (2024-07-09)	środa (2024-07-10)	czwartek (2024-07-11)	piątek (2024-07-12)	sobota (2024-07-13)	niedziela (2024-07-14)	poniedziałek (2024-07-15)
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	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S	Kanapka graham z serk topion S(1,7)

wtorek (2024-07-09)	środa (2024-07-10)	czwartek (2024-07-11)	piątek (2024-07-12)	sobota (2024-07-13)	niedziela (2024-07-14)	poniedziałek (2024-07-15)
Energia: Kcal 2369 = 9783 kJ Kcal z tłuszczu 34,43 % Kcal z białka 18,63 % Kcal z węglowodanów 49,79 %	Energia: Kcal 2154 = 9016 kJ Kcal z tłuszczu 30,05 % Kcal z białka 16,20 % Kcal z węglowodanów 56,60 %	Energia: Kcal 2231 = 8847 kJ Kcal z tłuszczu 33,33 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 54,54 %	Energia: Kcal 2068 = 8684 kJ Kcal z tłuszczu 24,68 % Kcal z białka 15,97 % Kcal z węglowodanów 62,41 %	Energia: Kcal 2265 = 9476 kJ Kcal z tłuszczu 29,91 % Kcal z białka 20,72 % Kcal z węglowodanów 52,06 %	Energia: Kcal 2191 = 7897 kJ Kcal z tłuszczu 29,95 % Kcal z białka 20,04 % Kcal z węglowodanów 52,53 %	Energia: Kcal 2243 = 9397 kJ Kcal z tłuszczu 27,82 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 59,24 %