

Data	Posiłek	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Błonnik (g)	Alergeny
29.09.2026	Śniadanie	780	29	29	99	3,2	5	gluten, mleko
29.09.2026	Obiad	820	34	28	104	3	6	gluten, mleko
29.09.2026	Podwieczorek	390	13	16	47	1,1	2	gluten, jaja, mleko
29.09.2026	Kolacja	650	30	24	76	3	5	gluten, ryby, mleko
30.09.2026	Śniadanie	850	38	43	83	4,3	5	gluten, mleko
30.09.2026	Obiad	760	39	27	91	3	8	gluten
30.09.2026	Podwieczorek	220	1	0	53	0,1	1	—
30.09.2026	Kolacja	650	29	25	78	3	5	gluten, mleko
01.10.2026	Śniadanie	760	34	31	81	3,2	5	gluten, mleko
01.10.2026	Obiad	900	43	39	96	3,5	9	gluten, jaja, mleko
01.10.2026	Podwieczorek	250	8	5	43	0,2	0,5	mleko
01.10.2026	Kolacja	820	37	40	84	4,2	5	gluten, mleko
02.10.2026	Śniadanie	760	31	28	91	3,2	5	gluten, mleko
02.10.2026	Obiad	690	22	27	87	2,4	8	jaja, mleko
02.10.2026	Podwieczorek	360	8	12	56	0,8	2	gluten, jaja, mleko
02.10.2026	Kolacja	760	34	31	81	3,2	5	gluten, mleko
03.10.2026	Śniadanie	650	29	25	78	3	5	gluten, mleko
03.10.2026	Obiad	820	32	31	99	3,4	6	gluten, mleko
03.10.2026	Podwieczorek	220	1	0	53	0,1	1	—
03.10.2026	Kolacja	650	29	25	78	3	5	gluten, mleko
04.10.2026	Śniadanie	900	40	50	76	4	5	gluten, jaja, mleko
04.10.2026	Obiad	900	43	39	94	3,5	8	gluten, jaja
04.10.2026	Kolacja	760	39	30	79	3,3	6	gluten, ryby, mleko
05.10.2026	Śniadanie	780	34	31	84	3,3	5	gluten, ryby, mleko
05.10.2026	Obiad	800	25	24	118	2,4	5	gluten, jaja, mleko
05.10.2026	Podwieczorek	180	4	10	18	0,8	4	—
05.10.2026	Kolacja	820	37	40	84	4,2	5	gluten, mleko
06.10.2026	Śniadanie	760	31	28	91	3,2	5	gluten, mleko
06.10.2026	Obiad	780	36	29	91	3,3	8	gluten
06.10.2026	Podwieczorek	250	8	5	43	0,2	0,5	mleko
06.10.2026	Kolacja	620	28	23	73	3	5	gluten, ryby, mleko
07.10.2026	Śniadanie	670	29	25	81	3	5	gluten, ryby, mleko
07.10.2026	Obiad	790	24	22	120	2,4	8	gluten, jaja, mleko
07.10.2026	Podwieczorek	300	10	15	31	1,5	3	gluten, jaja, mleko
07.10.2026	Kolacja	650	29	25	78	3	5	gluten, mleko
08.10.2026	Śniadanie	840	38	42	83	4,3	5	gluten, ryby, mleko
08.10.2026	Obiad	760	32	27	88	3,2	7	gluten, jaja
08.10.2026	Podwieczorek	220	1	0	53	0,1	1	—
08.10.2026	Kolacja	650	29	25	78	3	5	gluten, mleko