

Data	Dzień	Posiłek	kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węglowodany g	Sól g	Błonnik g
20.08	Czwartek	Śniadanie	650,0	30,0	24,0	75,0	3,2	5,0
20.08	Czwartek	Obiad	820,0	38,0	28,0	100,0	3,4	9,0
20.08	Czwartek	Podwieczorek	180,0	1,0	0,0	43,0	0,1	1,0
20.08	Czwartek	Kolacja	620,0	28,0	25,0	72,0	3,1	5,0
21.08	Piątek	Śniadanie	700,0	29,0	25,0	88,0	3,2	5,0
21.08	Piątek	Obiad	900,0	38,0	40,0	105,0	4,0	8,0
21.08	Piątek	Podwieczorek	230,0	7,0	5,0	39,0	0,2	0,5
21.08	Piątek	Kolacja	620,0	27,0	24,0	73,0	3,0	5,0
22.08	Sobota	Śniadanie	620,0	27,0	22,0	78,0	2,8	5,0
22.08	Sobota	Obiad	850,0	43,0	30,0	98,0	3,0	8,0
22.08	Sobota	Podwieczorek	260,0	7,0	8,0	38,0	1,0	7,0
22.08	Sobota	Kolacja	590,0	27,0	24,0	65,0	3,0	5,0
23.08	Niedziela	Śniadanie	760,0	34,0	37,0	72,0	3,5	5,0
23.08	Niedziela	Obiad	900,0	48,0	38,0	86,0	3,8	5,0
23.08	Niedziela	Kolacja	610,0	28,0	24,0	70,0	3,0	5,0
24.08	Poniedziałek	Śniadanie	700,0	29,0	25,0	88,0	3,2	5,0
24.08	Poniedziałek	Obiad	800,0	28,0	25,0	112,0	2,8	6,0
24.08	Poniedziałek	Podwieczorek	280,0	20,0	15,0	12,0	1,2	3,0
24.08	Poniedziałek	Kolacja	700,0	31,0	31,0	74,0	3,7	5,0
25.08	Wtorek	Śniadanie	650,0	28,0	24,0	79,0	3,0	5,0
25.08	Wtorek	Obiad	850,0	34,0	34,0	98,0	2,8	6,0
25.08	Wtorek	Podwieczorek	430,0	13,0	19,0	50,0	2,2	3,0
25.08	Wtorek	Kolacja	610,0	28,0	24,0	70,0	3,0	5,0
26.08	Środa	Śniadanie	620,0	27,0	24,0	72,0	3,0	5,0
26.08	Środa	Obiad	780,0	40,0	30,0	80,0	3,5	8,0
26.08	Środa	Podwieczorek	180,0	1,0	0,0	43,0	0,1	1,0
26.08	Środa	Kolacja	610,0	28,0	24,0	70,0	3,0	5,0
27.08	Czwartek	Śniadanie	690,0	31,0	27,0	77,0	3,3	5,0
27.08	Czwartek	Obiad	850,0	45,0	31,0	92,0	3,5	7,0
27.08	Czwartek	Podwieczorek	230,0	7,0	5,0	39,0	0,2	0,5
27.08	Czwartek	Kolacja	610,0	28,0	24,0	70,0	3,0	5,0
28.08	Piątek	Śniadanie	690,0	28,0	24,0	90,0	3,1	5,0
28.08	Piątek	Obiad	850,0	27,0	39,0	99,0	3,7	8,0
28.08	Piątek	Podwieczorek	320,0	10,0	17,0	32,0	1,3	3,0
28.08	Piątek	Kolacja	630,0	28,0	25,0	73,0	3,1	5,0
29.08	Sobota	Śniadanie	620,0	27,0	22,0	78,0	2,8	5,0
29.08	Sobota	Obiad	850,0	35,0	30,0	105,0	3,0	7,0
29.08	Sobota	Podwieczorek	300,0	7,0	8,0	48,0	1,1	7,0
29.08	Sobota	Kolacja	610,0	28,0	24,0	70,0	3,0	5,0

Alergeny

gluten; mleko; ryby; możliwe jaja/soja
gluten; możliwy seler
zależnie od produktu
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; ryby; jaja/mleko możliwe; seler możliwy
mleko; możliwy gluten
gluten; mleko; ryby; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; możliwe jaja; seler możliwy
gluten; mleko, jeśli masło
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
jaja; gluten; mleko; ryby; możliwa soja
gluten; jaja; mleko; możliwy seler
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; jaja; możliwy seler
ryby; jaja możliwe; gorczyca możliwa
gluten; mleko; możliwe jaja/soja; gorczyca możliwa
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; jaja
gluten; jaja; mleko; gorczyca możliwa
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
możliwy gluten/mleko; seler możliwy
zależnie od produktu
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; ryby; możliwe jaja/soja
gluten; jaja; mleko; seler możliwy
mleko; możliwy gluten
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
jaja; mleko; seler możliwy; gluten możliwy
gluten; jaja; mleko; gorczyca możliwa
gluten; mleko; ryby; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; możliwe jaja/soja
gluten; mleko; możliwy seler
gluten; mleko, jeśli masło
gluten; mleko; możliwe jaja/soja