

Dzień	Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
7.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
7.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 jaja, gluten,
7.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 -
7.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,mleko
8.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
8.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 wg potraw
8.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 mleko
8.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,mleko
09.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
09.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 gluten
09.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 mleko
09.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,mleko
10.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
10.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 gluten,mleko
10.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 wg produktu
10.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,mleko
11.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
11.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 gluten
11.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 gluten
11.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten
12.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
12.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 gluten
12.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 gluten
12.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,mleko
13.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
13.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 gluten
13.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 gluten
13.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,mleko
14.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
14.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 ryba, gluten
14.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 -
14.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,mleko
15.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,
15.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 gluten,
15.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 gluten
15.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,
16.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
16.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 wg potraw
16.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 mleko
16.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten,mleko
17.08.	Śniadanie	800	30	35		85	3	5 gluten,mleko
17.08.	Obiad	1000	40	40		105	3	7 gluten
17.08.	Podwieczorek	450	5	18		65	1,5	6 gluten
17.08.	Kolacja	700	25	22		95	2,5	5 gluten
18.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
18.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 gluten
18.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 wg produktu
18.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten
19.08.	Śniadanie	700	28	28		75	3	6 gluten,mleko
19.08.	Obiad	900	40	35		95	2,8	8 wg potraw
19.08.	Podwieczorek	250	6	7		38	0,4	2 gluten
19.08.	Kolacja	650	25	24		70	2,8	5 gluten