

Data	Posiłek	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Sól	Błonnik	Alergeny
08.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
08.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
08.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
08.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
09.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
09.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
09.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
09.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
10.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
10.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
10.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
10.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
11.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
11.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
11.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
11.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
12.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
12.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
12.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
13.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
13.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
13.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
13.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
14.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
14.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
14.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
14.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
15.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
15.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
15.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
15.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
16.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
16.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
16.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
16.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko
17.07	Śniadanie	720	27	23		98 2,6	5	gluten, mleko
17.07	Obiad	930	36	33		105 2,9	7	wg potrawy (gluten/jaja/ryby)
17.07	Podwieczorek	420	10	12		65 1,2	3	gluten lub mleko
17.07	Kolacja	690	24	21		92 2,4	5	gluten, mleko