

Dzień	Posiłek	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Błonnik (g)	Alergeny
28-VI	Śniadanie	750	28	24	105	2,8	5	jaja,gluten
28-VI	Obiad	900	25	22	130	2,5	6	gluten,mleko
28-VI	Podwieczorek	500	15	18	60	2	4	gluten,mleko
28-VI	Kolacja	700	25	22	95	2,5	5	gluten,mleko
29-VI	Śniadanie	700	25	22	95	2,5	5	gluten,mleko
29-VI	Obiad	950	35	30	110	3	8	jaja,gluten
29-VI	Podwieczorek	300	3	1	70	0,5	1	-
29-VI	Kolacja	800	35	35	70	3	4	gluten,mleko
30-VI	Śniadanie	800	30	35	85	3	5	gluten,mleko
30-VI	Obiad	1000	40	40	105	3	7	gluten
30-VI	Podwieczorek	450	5	18	65	1,5	6	gluten
30-VI	Kolacja	700	25	22	95	2,5	5	gluten,mleko
01-VII	Śniadanie	700	25	22	95	2,5	5	gluten,mleko
01-VII	Obiad	950	38	35	95	3	8	gluten
01-VII	Podwieczorek	450	12	15	60	1,5	5	gluten
01-VII	Kolacja	750	30	24	90	2,8	5	gluten,mleko
02-VII	Śniadanie	750	28	24	100	2,8	6	gluten,mleko
02-VII	Obiad	1050	40	45	100	3,5	7	ryba,gluten
02-VII	Podwieczorek	350	8	10	55	0,5	1	gluten
02-VII	Kolacja	700	25	22	95	2,5	5	gluten,mleko
03-VII	Śniadanie	700	25	22	95	2,5	5	gluten
03-VII	Obiad	850	28	25	95	2,5	7	gluten
03-VII	Podwieczorek	450	5	18	65	1,5	6	gluten
03-VII	Kolacja	800	32	28	85	3	6	gluten
04-VII	Śniadanie	800	32	40	70	3	4	jaja,gluten
04-VII	Obiad	1000	45	45	90	3,5	6	gluten,mleko
04-VII	Kolacja	700	25	22	95	2,5	5	gluten,mleko
05-VII	Śniadanie	700	25	22	95	2,5	5	jaja,gluten
05-VII	Obiad	900	25	22	130	2,5	6	gluten,mleko
05-VII	Podwieczorek	550	18	22	65	2	4	gluten,mleko
05-VII	Kolacja	800	35	35	70	3	4	jaja,gluten
06-VII	Śniadanie	750	28	24	100	2,8	6	gluten,mleko
06-VII	Obiad	1000	38	35	120	3	7	gluten
06-VII	Podwieczorek	500	15	18	60	2	4	gluten,mleko
06-VII	Kolacja	700	25	22	95	2,5	5	gluten,mleko
07-VII	Śniadanie	700	25	22	95	2,5	5	gluten,mleko
07-VII	Obiad	950	40	30	105	3	6	gluten
07-VII	Podwieczorek	300	3	1	70	0,5	1	gluten
07-VII	Kolacja	750	30	24	90	2,8	5	gluten,mleko