

Tygodniowa analiza żywieniowa

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Wtorek 03.03.2026r	Śniadanie	600.0	25.0	28.0	60.0	2.2	6.0	5.0	gluten, mleko
Wtorek 03.03.2026r	Obiad	900.0	30.0	45.0	95.0	3.0	8.0	6.0	gluten, mleko
Wtorek 03.03.2026r	Podwieczorek	200.0	5.0	8.0	25.0	1.2	5.0	4.0	mleko, seler
Wtorek 03.03.2026r	Kolacja	700.0	35.0	38.0	55.0	3.0	5.0	5.0	gluten, mleko
Środa 04.03.2026r	Śniadanie	700.0	30.0	30.0	80.0	2.3	12.0	6.0	gluten, mleko
Środa 04.03.2026r	Obiad	800.0	25.0	40.0	85.0	3.0	6.0	7.0	gluten, mleko, jaja, seler
Środa 04.03.2026r	Podwieczorek	500.0	20.0	22.0	60.0	2.0	6.0	4.0	gluten, mleko
Środa 04.03.2026r	Kolacja	600.0	28.0	28.0	55.0	2.5	5.0	5.0	gluten, mleko
Czwartek 05.03.2026r	Śniadanie	750.0	28.0	32.0	90.0	2.2	15.0	6.0	gluten, mleko
Czwartek 05.03.2026r	Obiad	900.0	40.0	50.0	70.0	2.8	8.0	7.0	gluten, mleko, jaja, seler
Czwartek 05.03.2026r	Podwieczorek	500.0	12.0	18.0	75.0	0.8	25.0	3.0	gluten, mleko, jaja
Czwartek 05.03.2026r	Kolacja	600.0	28.0	28.0	55.0	2.5	5.0	5.0	gluten, mleko
Piątek 06.03.2026r	Śniadanie	600.0	25.0	28.0	60.0	2.2	6.0	5.0	gluten, mleko

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Piątek 06.03.2026r	Obiad	800.0	20.0	30.0	110.0	0.9	35.0	4.0	gluten, mleko, jaja
Piątek 06.03.2026r	Podwieczorek	500.0	18.0	25.0	55.0	1.8	6.0	3.0	gluten, mleko, jaja
Piątek 06.03.2026r	Kolacja	750.0	40.0	35.0	60.0	2.8	6.0	5.0	gluten, mleko, jaja, ryby
Sobota 07.03.2026r	Śniadanie	700.0	30.0	30.0	80.0	2.2	12.0	7.0	gluten, mleko
Sobota 07.03.2026r	Obiad	800.0	35.0	35.0	75.0	2.5	8.0	6.0	gluten, mleko, jaja
Sobota 07.03.2026r	Podwieczorek	250.0	8.0	6.0	45.0	0.3	22.0	0.0	mleko
Sobota 07.03.2026r	Kolacja	600.0	28.0	28.0	55.0	2.5	5.0	5.0	gluten, mleko
Niedziela 08.03.2026r	Śniadanie	750.0	35.0	35.0	65.0	2.2	8.0	6.0	gluten, mleko, jaja
Niedziela 08.03.2026r	Obiad	1100.0	50.0	65.0	85.0	3.0	8.0	7.0	gluten, jaja, seler
Niedziela 08.03.2026r	Kolacja	700.0	35.0	35.0	55.0	2.7	5.0	5.0	gluten, mleko, jaja
Poniedziałek 09.03.2026r	Śniadanie	700.0	30.0	28.0	85.0	2.2	12.0	7.0	gluten, mleko
Poniedziałek 09.03.2026r	Obiad	1000.0	35.0	45.0	120.0	3.0	10.0	8.0	gluten, mleko, jaja, seler
Poniedziałek 09.03.2026r	Podwieczorek	200.0	0.0	0.0	50.0	0.0	30.0	0.0	brak
Poniedziałek 09.03.2026r	Kolacja	700.0	40.0	30.0	55.0	2.5	6.0	5.0	gluten, mleko

Jadłospis obowiązuje w dniach: 03.03.2026 – 09.03.2026 | Program: Żywnienie dla zdrowia – Monar Kębliny