

Wartości odżywcze i informacje dietetyczne

Jadłospis obowiązujący w okresie 20-29 marca 2026

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Piątek 20.03.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Piątek 20.03.2026	Obiad	900	28	30	120	2.5	8	7	jajko,gluten, mleko,
Piątek 20.03.2026	Podwieczorek	200	2	0	48	0.1	30	1	gluten, mleko
Piątek 20.03.2026	Kolacja	700	35	35	55	3	4	4	gluten
Sobota 21.03.2026	Śniadanie	600	25	28	60	2.2	6	5	gluten, mleko
Sobota 21.03.2026	Obiad	850	40	30	90	2.4	5	6	gluten, mleko
Sobota 21.03.2026	Podwieczorek	450	12	18	55	1.2	10	3	gluten, jajka, mleko
Sobota 21.03.2026	Kolacja	600	28	28	55	2.5	5	5	gluten, mleko
Niedziela 22.03.2026	Śniadanie	750	32	45	50	2.4	5	4	jajka, gluten
Niedziela 22.03.2026	Obiad	900	40	35	95	2.5	5	6	seler
Niedziela 22.03.2026	Kolacja	600	28	28	55	2.5	5	5	gluten, mleko
Poniedziałek 23.03.2026	Śniadanie	650	25	26	80	2	10	4	gluten, mleko
Poniedziałek 23.03.2026	Obiad	900	28	35	110	2.8	6	7	gluten, jajka
Poniedziałek 23.03.2026	Podwieczorek	350	6	5	75	0.3	25	4	-
Poniedziałek 23.03.2026	Kolacja	700	30	40	55	3	4	4	gluten, mleko
Wtorek 24.03.2026	Śniadanie	600	25	28	60	2.2	6	5	gluten, mleko
Wtorek 24.03.2026	Obiad	900	30	35	110	2.6	8	5	gluten, mleko
Wtorek 24.03.2026	Podwieczorek	200	5	6	30	0.6	18	1	mleko
Wtorek 24.03.2026	Kolacja	650	32	28	60	2.4	4	4	mleko
Środa 25.03.2026	Śniadanie	600	25	28	60	2.2	6	5	gluten, mleko
Środa 25.03.2026	Obiad	800	30	35	85	2.5	6	7	seler
Środa 25.03.2026	Podwieczorek	500	18	20	65	1.2	10	4	gluten, mleko
Środa 25.03.2026	Kolacja	600	28	28	55	2.5	5	5	gluten, mleko

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Czwartek 26.03.2026	Śniadanie	600	25	28	60	2.2	6	5	gluten, mleko
Czwartek 26.03.2026	Obiad	900	35	40	90	2.6	6	6	gluten, jajka
Czwartek 26.03.2026	Podwieczorek	250	3	2	55	0.2	30	3	-
Czwartek 26.03.2026	Kolacja	650	35	30	50	2.4	4	4	ryby, gluten, mleko
Piątek 27.03.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Piątek 27.03.2026	Obiad	900	28	30	120	2.5	8	7	gluten, mleko
Piątek 27.03.2026	Podwieczorek	200	2	0	48	0.1	30	1	-
Piątek 27.03.2026	Kolacja	700	35	35	55	3	4	4	gluten
Sobota 28.03.2026	Śniadanie	600	25	28	60	2.2	6	5	gluten, mleko
Sobota 28.03.2026	Obiad	850	40	30	90	2.4	5	6	-
Sobota 28.03.2026	Podwieczorek	450	12	18	55	1.2	10	3	gluten, jajka, mleko
Sobota 28.03.2026	Kolacja	600	28	28	55	2.5	5	5	gluten, mleko
Niedziela 29.03.2026	Śniadanie	750	32	45	50	2.4	5	4	jajka, gluten
Niedziela 29.03.2026	Obiad	900	40	35	95	2.5	5	6	seler
Niedziela 29.03.2026	Kolacja	600	28	28	55	2.5	5	5	gluten, mleko