

Wartości odżywcze i informacje dietetyczne

Jadłospis obowiązujący w okresie 30 marca – 8 kwietnia 2026

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Poniedziałek 30.03.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Poniedziałek 30.03.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	-
Poniedziałek 30.03.2026	Podwieczorek	280	6	7	42	0.5	18	3	mleko
Poniedziałek 30.03.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko
Wtorek 31.03.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Wtorek 31.03.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	gluten
Wtorek 31.03.2026	Podwieczorek	280	6	7	42	0.5	18	3	gluten
Wtorek 31.03.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko
Środa 01.04.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Środa 01.04.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	-
Środa 01.04.2026	Podwieczorek	280	6	7	42	0.5	18	3	mleko
Środa 01.04.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko
Czwartek 02.04.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Czwartek 02.04.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	jaja
Czwartek 02.04.2026	Podwieczorek	280	6	7	42	0.5	18	3	gluten
Czwartek 02.04.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko, ryby
Piątek 03.04.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Piątek 03.04.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	gluten, mleko
Piątek 03.04.2026	Podwieczorek	280	6	7	42	0.5	18	3	-
Piątek 03.04.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko
Sobota 04.04.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Sobota 04.04.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	gluten, mleko

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoz (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Sobota 04.04.2026	Podwieczorek	280	6	7	42	0.5	18	3	mleko
Sobota 04.04.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko
Niedziela 05.04.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko, jaja, seler
Niedziela 05.04.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	-
Niedziela 05.04.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko, jaja, ryby
Poniedziałek 06.04.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko, jaja, ryby
Poniedziałek 06.04.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	gluten
Poniedziałek 06.04.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko, jaja, ryby
Wtorek 07.04.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Wtorek 07.04.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	gluten, mleko
Wtorek 07.04.2026	Podwieczorek	280	6	7	42	0.5	18	3	gluten, mleko
Wtorek 07.04.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko
Środa 08.04.2026	Śniadanie	650	26	28	70	2.1	7	6	gluten, mleko
Środa 08.04.2026	Obiad	900	32	34	105	2.5	7	6	-
Środa 08.04.2026	Podwieczorek	280	6	7	42	0.5	18	3	mleko
Środa 08.04.2026	Kolacja	680	30	29	58	2.4	5	4	gluten, mleko