

# Wartości odżywcze i informacje dietetyczne

Jadłospis obowiązujący w okresie 9-18 kwietnia 2026

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Czwartek 09.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Czwartek 09.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	gluten, seler
Czwartek 09.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	-
Czwartek 09.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko
Piątek 10.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Piątek 10.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	gluten, mleko, jaja, ryby
Piątek 10.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	gluten, mleko
Piątek 10.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko, jaja, ryby
Sobota 11.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Sobota 11.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	gluten, jaja
Sobota 11.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	gluten, mleko
Sobota 11.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko
Niedziela 12.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Niedziela 12.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	seler
Niedziela 12.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko
Poniedziałek 13.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Poniedziałek 13.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	gluten, mleko, jaja, seler
Poniedziałek 13.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	gluten, mleko
Poniedziałek 13.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko
Wtorek 14.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Wtorek 14.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	gluten, mleko

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Wtorek 14.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	mleko
Wtorek 14.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko
Środa 15.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Środa 15.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	gluten, mleko, jaja, seler
Środa 15.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	gluten, seler
Środa 15.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko
Czwartek 16.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Czwartek 16.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	-
Czwartek 16.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	-
Czwartek 16.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko
Piątek 17.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Piątek 17.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	jaja
Piątek 17.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	gluten, mleko
Piątek 17.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko
Sobota 18.04.2026	Śniadanie	650	25	25	80	2	10	5	gluten, mleko
Sobota 18.04.2026	Obiad	900	35	40	100	3	15	7	gluten, mleko, seler
Sobota 18.04.2026	Podwieczorek	400	10	10	60	1	20	3	gluten, mleko
Sobota 18.04.2026	Kolacja	650	25	30	70	2.5	5	5	gluten, mleko