

# Wartości odżywcze i informacje dietetyczne

Jadłospis obowiązujący w okresie 19-28 kwietnia 2026

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Niedziela 19.04.2026	Śniadanie	550	25	35	35	2.5	5	3	jaja, gluten, mleko
Niedziela 19.04.2026	Obiad	800	35	40	70	3	6	5	gluten, jajka
Niedziela 19.04.2026	Kolacja	450	20	25	40	2	4	3	gluten, mleko
Poniedziałek 20.04.2026	Śniadanie	450	20	25	40	2	4	3	gluten, mleko
Poniedziałek 20.04.2026	Obiad	700	20	25	90	2	20	4	gluten, mleko, jajka
Poniedziałek 20.04.2026	Podwieczorek	250	6	5	45	0.5	25	1	mleko
Poniedziałek 20.04.2026	Kolacja	500	18	30	40	2.5	3	2	gluten
Wtorek 21.04.2026	Śniadanie	400	12	10	65	1	10	5	gluten, mleko
Wtorek 21.04.2026	Obiad	650	30	20	80	2	5	4	-
Wtorek 21.04.2026	Podwieczorek	350	8	15	45	1.5	8	2	gluten
Wtorek 21.04.2026	Kolacja	450	22	20	40	2	4	3	gluten, mleko
Środa 22.04.2026	Śniadanie	450	20	25	40	2	4	3	gluten, mleko
Środa 22.04.2026	Obiad	700	30	30	60	2.5	6	5	gluten, jajka
Środa 22.04.2026	Podwieczorek	400	15	20	45	2	5	3	gluten, mleko
Środa 22.04.2026	Kolacja	500	25	25	40	2	4	3	gluten
Czwartek 23.04.2026	Śniadanie	350	10	8	60	1	10	2	gluten, mleko
Czwartek 23.04.2026	Obiad	800	25	40	80	3	6	4	gluten
Czwartek 23.04.2026	Podwieczorek	200	2	0	50	0.2	30	0	-
Czwartek 23.04.2026	Kolacja	450	20	25	40	2	4	3	gluten
Piątek 24.04.2026	Śniadanie	450	20	25	40	2	4	3	gluten, mleko

Dzień	Posiłek	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Sól (g)	Sacharoza (g)	Błonnik (g)	Alergeny
Piątek 24.04.2026	Obiad	650	30	25	60	2	4	5	ryby, gluten
Piątek 24.04.2026	Podwieczorek	300	8	5	55	1	3	4	-
Piątek 24.04.2026	Kolacja	500	25	20	40	2	3	4	ryby
Sobota 25.04.2026	Śniadanie	400	12	10	65	1	8	6	gluten
Sobota 25.04.2026	Obiad	900	30	40	100	3	10	5	gluten, mleko
Sobota 25.04.2026	Podwieczorek	250	6	5	45	0.5	25	1	mleko
Sobota 25.04.2026	Kolacja	450	20	25	40	2	4	3	gluten
Niedziela 26.04.2026	Śniadanie	550	25	35	35	2.5	5	3	jajka, gluten
Niedziela 26.04.2026	Obiad	750	35	30	70	2.5	5	5	-
Niedziela 26.04.2026	Kolacja	450	20	25	40	2	4	3	gluten
Poniedziałek 27.04.2026	Śniadanie	450	20	25	40	2	4	3	gluten
Poniedziałek 27.04.2026	Obiad	750	20	25	90	2.5	20	4	gluten, mleko, jajka
Poniedziałek 27.04.2026	Podwieczorek	400	15	20	45	2	5	3	gluten, mleko
Poniedziałek 27.04.2026	Kolacja	450	20	25	40	2	4	3	gluten
Wtorek 28.04.2026	Śniadanie	400	12	10	65	1	10	5	gluten, mleko
Wtorek 28.04.2026	Obiad	700	20	30	80	2.5	6	4	gluten, mleko
Wtorek 28.04.2026	Podwieczorek	350	8	15	45	1.5	8	2	gluten
Wtorek 28.04.2026	Kolacja	450	22	20	40	2	4	3	gluten, mleko