

PONIEDZIAŁEK 13.11

DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWODANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2460,1400	110,8720	73,7050	331,4420	1904,2300	26,8059	31,3850	11,0400	47,0210	6,4157	6,2950	5,7000
2	2439,6361	106,8193	64,1953	326,7070	1734,0541	22,9576	43,3670	12,6005	28,6990	5,7618	9,9880	9,1650
3	2354,5361	106,7243	54,8203	326,7070	1735,7541	15,4216	43,3670	12,5205	28,6990	5,7660	9,9880	9,1650
4	2439,6361	106,8193	64,1953	326,7070	1734,0541	22,9576	43,3670	12,6005	28,6990	5,7618	9,9880	9,1650
6	2429,3361	120,7613	74,8793	324,5120	2072,5241	26,6235	25,3510	3,3605	55,4930	5,8854	8,2000	7,4330
9	2552,4361	116,0493	65,7703	346,0070	1835,6541	23,0526	44,5020	12,6005	30,8540	6,2311	10,3030	9,4450
10	1936,2161	68,2083	45,5903	322,1650	1347,9641	15,4103	37,4670	2,3605	25,7030	4,9104	6,1110	17,0550
12	2227,1000	101,6220	52,9100	288,5700	1757,0700	19,9275	31,1550	17,4000	23,8400	5,2012	6,6950	5,8350
14	1985,0000	93,6150	51,9150	233,7700	1250,8000	20,0370	24,3000	21,2400	17,4900	3,4556	5,1200	4,3600
C1	2694,8400	122,5520	75,8700	382,7220	2027,8300	26,9369	48,9500	11,0400	54,2560	6,7890	10,5600	9,3600
C2	2612,3361	116,5893	65,9903	364,8570	1833,9541	23,0626	53,6120	12,6005	33,2240	6,2277	12,3730	10,9450
C3	2430,2900	117,1570	73,3200	337,1070	2062,3800	24,9659	30,6900	1,4400	57,9010	5,8603	9,5050	8,4800

Alergeny:

- 1-ziarna zbóż zawierające gluten,
- 3-jaja i produkty pochodne,
- 4-ryby i produkty pochodne,
- 6- soja i produkty pochodne,
- 7-mleko i produkty pochodne,
- 8- orzechy,
- 9-seler i produkty pochodne,
- 10- gorczyca i produkty pochodne,
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

WTOREK 14.11												
DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2223,6700	96,9400	72,8700	338,0970	1664,8600	19,5601	36,3920	16,9400	34,4960	5,4716	6,0310	10,5920
2	2308,0500	101,8970	65,4220	384,8700	1544,9500	19,3719	44,5080	16,9400	31,1030	5,1642	6,4360	10,5220
3	2162,3500	100,4270	49,7570	384,2100	1586,5500	11,9549	44,6080	17,1800	31,1030	5,4554	6,4360	10,5220
4	2222,5800	100,2320	57,3070	383,6550	1546,7200	18,4587	44,1810	16,9400	30,6680	5,1686	6,4360	10,5220
6	2167,7900	105,7600	67,3080	290,5470	1994,8200	18,5963	21,4260	7,3400	41,9340	5,7949	8,4710	12,4920
9	2461,5000	113,6870	67,9720	411,5850	1980,4000	20,3019	49,4130	16,9400	33,4580	6,9188	7,7110	11,5720
10	2092,4500	67,9570	43,6320	443,5350	1317,2500	14,2329	52,9130	1,9000	29,4230	4,5915	10,5110	10,0520
12	2185,5000	98,1920	52,0600	358,4000	1555,3700	18,9525	34,2650	17,4000	27,2300	4,7460	4,0250	6,5950
14	1966,1000	90,2850	52,5450	285,0200	1087,7000	19,6310	24,6200	21,2400	20,2800	2,9982	3,1000	6,4000
C1	2382,3700	106,5500	75,0600	361,5930	2007,8600	20,2631	40,5620	16,9400	38,3360	6,6923	10,1110	12,9920
C2	2439,6500	108,6910	71,2720	413,6100	1901,7500	20,0089	53,0880	16,9400	36,6830	6,4225	8,9860	12,6220
C3	2197,1900	106,1200	67,4880	294,3150	1996,0200	18,6203	23,4660	7,3400	42,8940	5,7979	10,5110	13,6920

Alergeny:

- 1-ziarna zbóż zawierające gluten,
- 3-jaja i produkty pochodne,
- 4-ryby i produkty pochodne,
- 6- soja i produkty pochodne,
- 7-mleko i produkty pochodne,
- 8- orzechy,
- 9-seler i produkty pochodne,
- 10- gorczyca i produkty pochodne,
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

ŚRODA 15.11

DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2199,4961	98,9323	59,7073	342,2400	1694,9441	19,6879	34,1500	22,0005	39,0500	5,4350	8,5750	8,5550
2	2217,3561	95,9323	56,3153	333,0900	1669,4241	19,1377	33,7600	22,0005	34,5900	5,2144	8,0450	8,0450
3	2132,2561	95,8373	46,9403	333,0900	1671,1241	11,6017	33,7600	21,9205	34,5900	5,2186	8,0450	8,0450
4	2198,9861	95,7973	53,1183	335,6200	1671,0841	18,7292	33,7220	22,0005	34,9950	5,2186	8,0450	8,0450
6	2121,4161	104,1923	58,7553	303,8900	1998,2041	17,8385	19,4800	12,4005	48,3260	5,3189	12,7950	12,5350
9	2451,0561	114,4723	61,3953	363,2400	1987,1241	20,3847	34,0900	23,2805	35,5700	6,0869	8,0450	19,5450
10	1879,3000	65,2870	41,0600	337,6200	1416,5700	14,5915	36,8200	2,3600	33,0100	4,5913	9,2050	26,4350
12	2194,9000	95,6620	59,5900	289,7900	1493,9700	22,9435	23,6550	17,3000	28,4300	4,5957	4,9750	4,7250
14	1949,7000	86,6450	59,2650	234,8400	1037,6000	22,8240	16,6000	21,1400	23,0800	2,8759	3,5000	3,3500
C1	2363,1961	107,8223	62,4373	371,5200	1928,7441	19,8369	34,2400	22,0005	41,0200	6,1705	8,5750	20,0550
C2	2381,0561	104,0723	58,9553	363,1200	1879,5241	19,2687	34,0900	22,0005	35,5700	6,0429	8,0450	19,5450
C3	2221,3161	106,5923	67,8003	305,6150	1998,8041	18,8225	19,8100	12,4005	49,3010	5,3204	12,7950	12,5350

Alergeny:

- 1-ziarna zbóż zawierające gluten,
- 3-jaja i produkty pochodne,
- 4-ryby i produkty pochodne,
- 6- soja i produkty pochodne,
- 7-mleko i produkty pochodne,
- 8- orzechy,
- 9-seler i produkty pochodne,
- 10- gorczyca i produkty pochodne,
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

CZWARTEK 16.11

DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2295,1000	98,5410	76,4580	315,8600	1731,9200	22,0348	39,4760	13,1520	28,1380	5,9891	10,6000	10,1230
2	2232,3000	99,7310	65,0730	308,7000	1613,2200	21,7823	37,6410	13,1520	22,7630	5,5145	10,1250	10,2380
3	2147,2000	99,6360	55,6980	308,7000	1614,9200	14,2463	37,6410	13,0720	22,7630	5,5187	10,1250	10,2380
4	2288,5500	100,0010	65,6430	316,8750	1616,0700	21,8393	37,2060	13,1520	24,9380	5,5212	12,4500	18,9080
6	2085,9000	104,5410	69,0380	281,5800	2100,5200	20,2346	20,9760	3,4800	39,0180	6,1600	8,4700	7,7330
9	2364,0000	113,1910	67,0330	327,2100	2004,5200	22,3893	38,9310	13,1520	25,0930	6,9080	10,4850	10,5580
10	1937,1800	59,4620	41,1430	351,4200	1387,6400	13,7715	40,1250	1,1520	24,3450	4,7787	11,7200	11,4950
12	2164,3000	90,5720	52,2500	286,6400	1670,0700	19,1255	31,7450	17,4000	24,8700	5,2793	8,1950	7,5850
14	1933,6000	83,5050	52,5250	230,4400	1210,2000	19,7060	24,6400	21,2400	18,3700	3,5510	6,1700	5,6100
C1	2549,1500	109,8910	78,3280	344,1650	2000,7700	22,5308	57,5110	13,1520	34,3230	6,9253	17,9250	16,5330
C2	2481,5500	110,1610	66,6830	336,0550	1881,2700	22,2183	56,7860	13,1520	28,0780	6,6009	16,5600	15,4480
C3	2219,5500	107,3910	78,2330	293,3100	2101,8700	21,2336	25,8810	3,4800	41,4180	6,1638	9,7450	8,7830

Alergeny:

- 1-ziarna zbóż zawierające gluten,
- 3-jaja i produkty pochodne,
- 4-ryby i produkty pochodne,
- 6- soja i produkty pochodne,
- 7-mleko i produkty pochodne,
- 8- orzechy,
- 9-seler i produkty pochodne,
- 10- gorczyca i produkty pochodne,
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

PIĄTEK 17.11												
DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2184,5261	90,1273	62,2673	313,4180	1381,5041	17,4037	32,8270	17,4005	35,6440	4,9117	10,3800	17,2060
2	2102,7961	93,9133	50,1743	297,7130	1374,4941	17,4385	33,6480	17,7205	31,6070	4,7387	9,8600	16,3860
3	1958,8461	92,6633	34,8593	297,1080	1417,9941	9,9025	33,6480	17,6405	31,6070	5,0179	9,8600	16,3860
4	2109,1961	93,8333	50,2143	298,8730	1406,0941	17,4545	34,2080	17,7205	32,6470	4,8175	10,1400	16,5460
6	2002,6961	95,7233	50,6843	304,2590	1662,9941	15,7495	25,1380	8,1205	46,2870	4,7425	14,4600	19,6060
9	2266,4961	102,0533	52,8143	327,7430	1584,5941	17,5695	33,9780	17,7205	32,5870	5,5672	9,8600	27,8860
10	1947,0700	66,3140	38,0730	341,9850	1110,5300	13,4219	40,5270	2,3600	30,0500	4,2432	14,2230	31,7000
12	2209,6400	92,4920	54,4600	301,8700	1508,8300	19,7365	29,9030	17,4000	26,4200	4,6315	8,9150	8,9850
14	1971,9500	83,4750	53,5350	250,4700	1058,9500	20,0670	21,9500	21,2400	19,4700	2,9283	7,0900	7,0600
C1	2350,0261	99,1373	65,0573	338,0340	1617,7041	17,5507	36,9970	17,4005	39,4840	5,6432	14,4600	19,6060
C2	2266,4961	102,0533	52,8143	327,7430	1584,5941	17,5695	33,9780	17,7205	32,5870	5,5672	9,8600	27,8860
C3	2221,9961	107,2033	67,6393	307,1340	1681,5941	18,5055	25,6880	9,4005	47,9120	4,7890	14,4600	19,6060

Alergeny:

- 1-ziarna zbóż zawierające gluten,
- 3-jaja i produkty pochodne,
- 4-ryby i produkty pochodne,
- 6- soja i produkty pochodne,
- 7-mleko i produkty pochodne,
- 8- orzechy,
- 9-seler i produkty pochodne,
- 10- gorczyca i produkty pochodne,
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

SOBOTA 18.11

DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2271,7500	103,7160	75,6970	296,3650	1937,1900	24,9777	33,8510	15,5100	33,3620	6,9012	8,1300	12,4280
2	2255,8561	107,2093	51,8043	293,4000	1600,6241	19,2360	47,3120	17,2405	32,0310	5,5780	13,5530	16,5500
3	2170,7561	107,1143	42,4293	293,4000	1602,3241	11,7000	47,3120	17,1605	32,0310	5,5822	13,5530	16,5500
4	2241,4361	106,7243	50,5493	292,9800	1602,8441	19,0858	47,2300	17,2405	32,2710	5,5835	13,5530	16,5500
6	2073,0061	111,9593	62,5543	277,9480	2052,1541	21,1068	21,1720	7,6405	41,3250	6,1019	8,1030	12,9200
9	2367,9561	117,6893	53,7843	310,3100	1926,5241	19,9410	47,6920	17,2405	33,0610	6,6080	13,6330	16,6100
10	2082,5800	63,8120	40,6360	381,8900	1405,5100	13,1819	51,5550	1,0800	37,5360	4,8967	17,2150	22,4050
12	2228,4000	100,0120	53,2500	353,0100	1738,5700	19,9905	40,5150	16,7000	27,8400	5,6803	5,9450	5,3350
14	1990,7000	93,6950	52,5750	277,6100	1264,2000	20,2610	30,2600	20,5400	20,4400	3,9145	4,6200	4,0600
C1	2323,6761	114,8733	64,1103	329,8850	2038,5541	23,0958	43,0730	17,2405	37,8470	7,0839	10,6880	14,5330
C2	2319,0561	117,3893	53,7243	330,3200	1926,8241	19,8270	43,5220	17,2405	33,8710	6,6090	10,9030	14,2700
C3	2106,7561	112,4093	62,7043	287,9530	2052,9041	21,1218	25,7470	7,6405	42,7500	6,1042	9,3780	13,9700

Alergeny:

- 1-ziarna zbóż zawierające gluten,
- 3-jaja i produkty pochodne,
- 4-ryby i produkty pochodne,
- 6- soja i produkty pochodne,
- 7-mleko i produkty pochodne,
- 8- orzechy,
- 9-seler i produkty pochodne,
- 10- gorczyca i produkty pochodne,
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne

NIEDZIELA 19.11

DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2414,1600	90,1500	85,8310	326,2960	1604,8000	19,0855	29,8150	19,2000	34,2870	5,8207	6,5050	5,6700
2	2265,3600	90,1410	51,9550	324,5210	1609,6300	18,8597	44,0960	19,5200	30,9140	5,7081	10,0850	8,9350
3	2050,6600	88,9210	38,9400	302,5110	1680,9300	11,1747	43,8160	19,1200	29,9040	5,9778	10,5450	9,6850
4	2195,1100	91,0360	51,4310	309,0010	1641,8800	18,2627	43,6330	18,8800	30,6140	5,6930	10,5450	9,6850
6	2221,8300	98,9420	61,4090	317,6100	1789,7400	18,0838	19,4210	11,9450	46,5450	5,3786	10,4900	15,9050
9	2495,6600	108,4710	59,5200	346,9710	1905,4800	20,0647	46,4460	21,2250	35,7340	6,8133	11,5250	10,1950
10	1990,4800	60,2680	35,8880	349,4690	1177,7600	12,8004	41,4050	1,7200	27,1590	4,3324	12,8800	30,4900
12	2218,2400	92,6020	54,5300	310,3400	1696,5300	21,2005	25,5530	17,4000	23,5500	5,0507	7,9250	11,1750
14	2045,0500	86,5350	60,2750	253,4900	1091,2500	22,9110	19,6000	21,2400	20,9000	3,0093	7,8500	11,0500
C1	2657,0600	107,0900	86,2260	343,0960	1742,5500	20,3765	43,6450	21,5450	38,8970	6,2314	11,7850	10,1100
C2	2461,3600	105,0910	58,8400	344,7010	1720,2800	19,7907	44,7260	21,2250	33,4540	6,2002	11,0450	10,1350
C3	2241,6300	102,1420	62,0690	317,6100	1907,5400	18,3618	19,4210	11,9450	46,5450	5,8232	10,4900	15,9050

Alergeny:

- 1-ziarna zbóż zawierające gluten,
- 3-jaja i produkty pochodne,
- 4-ryby i produkty pochodne,
- 6- soja i produkty pochodne,
- 7-mleko i produkty pochodne,
- 8- orzechy,
- 9-seler i produkty pochodne,
- 10- gorczyca i produkty pochodne,
- 11- nasiona sezamu i produkty pochodne