

PONIEDZIAŁEK 20.11

DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZ- OWE NASYCON E [G]	SACHAROZ A [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2131,0661	97,6993	69,8293	297,0750	1560,0341	24,7499	29,3920	13,0325	32,5650	5,5708	5,3430	5,1600
2	2152,0661	103,5393	66,7993	280,3350	1651,7341	24,5109	28,9020	13,0325	25,0150	5,7341	5,4230	5,3500
3	2066,9661	103,4443	57,4243	280,3350	1653,4341	16,9749	28,9020	12,9525	25,0150	5,7383	5,4230	5,3500
4	2155,3661	103,6393	66,8193	280,8450	1659,9341	24,5149	29,1020	13,0325	25,3750	5,7546	5,5830	5,4900
6	2103,6661	102,3093	69,0993	301,8550	1916,9341	22,9569	21,5820	3,4325	44,1650	5,0609	8,9430	14,8800
9	2336,7661	111,8393	69,0593	315,4650	1916,6341	24,6639	33,3720	13,0325	29,5450	6,1616	9,0230	15,0700
10	1979,7600	55,2050	41,4270	357,3650	1343,2100	15,0815	42,4410	1,5120	31,4530	4,7498	14,2780	20,0670
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	2368,0661	106,9293	72,3193	349,1450	1843,7341	24,9109	42,6920	13,0325	39,9750	5,8939	10,5330	15,7800
C2	2389,0661	112,0193	69,1993	333,1550	1911,7341	24,6539	42,4420	13,0325	31,4350	6,1502	10,6130	15,9700
C3	2237,3161	105,1593	78,2943	313,5850	1918,2841	23,9559	26,4870	3,4325	46,5650	5,0647	10,2180	15,9300

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 21.11												
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	2226,4200	78,1020	56,3630	360,3350	1470,0300	15,6041	49,7950	15,4800	35,3960	5,0883	10,9550	10,0850
2	2275,3200	96,4520	51,9430	389,2550	1519,3300	16,6881	59,4250	15,4800	32,6160	5,1099	11,7050	16,8250
3	2129,6200	94,9820	36,2780	388,5950	1560,9300	9,2711	59,5250	15,7200	32,6160	5,4011	11,7050	16,8250
4	2275,3200	96,4520	51,9430	389,2550	1519,3300	16,6881	59,4250	15,4800	32,6160	5,1099	11,7050	16,8250
6	2146,2200	88,4320	56,2930	302,8550	1654,0300	15,6991	22,1850	7,8000	48,4960	4,5959	12,8850	18,9950
9	2471,8200	110,0120	55,4830	418,1650	1627,0300	18,4931	59,7550	17,4000	33,5960	5,6044	11,7050	28,3250
10	1904,0200	67,9970	40,3730	401,7150	1276,5300	13,1481	43,0250	1,4000	27,8260	4,6797	6,2450	23,7250
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	2492,7200	92,6920	60,7330	394,4750	1599,4300	17,5211	54,5050	17,4000	42,1960	5,4744	17,4350	22,5250
C2	2471,8200	110,0120	55,4830	418,1650	1627,0300	18,4931	59,7550	17,4000	33,5960	5,6044	11,7050	28,3250
C3	2146,2200	88,4320	56,2930	302,8550	1654,0300	15,6991	22,1850	7,8000	48,4960	4,5959	12,8850	18,9950

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 22.11

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	2317,3861	102,2963	77,6583	312,2000	1888,7341	26,9963	26,8960	13,0805	30,7680	6,6287	4,8500	5,1880
2	2269,8761	103,0963	61,3003	316,8100	1556,2041	23,5125	33,9060	13,0805	28,5880	5,6830	6,3400	6,6980
3	2184,7761	103,0013	51,9253	316,8100	1557,9041	15,9765	33,9060	13,0005	28,5880	5,6872	6,3400	6,6980
4	2252,0861	103,0963	64,1383	306,0700	1557,7341	23,9583	26,8860	13,0805	28,0480	5,6867	5,4700	6,0380
6	2209,8261	106,8963	72,6103	310,9250	2247,3541	24,6145	19,4010	3,4805	39,3330	6,1234	6,1250	6,2380
9	2470,9261	121,8063	65,5303	343,7650	1953,6541	25,0025	38,8110	14,3605	30,9430	6,5924	7,6150	7,7480
10	1947,6100	61,1620	37,8480	351,6250	1116,9000	14,1983	40,2000	2,3600	29,6550	4,1094	11,1400	11,1250
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	2501,4761	112,0463	76,7603	361,1300	2167,6041	26,6555	43,6160	13,0805	36,5780	6,9399	8,5200	8,2880
C2	2432,0761	111,5763	63,1403	353,7700	1819,0041	23,6235	43,3860	13,0805	32,3680	6,1061	8,8900	8,7980
C3	2309,7261	109,2963	81,6553	312,6500	2247,9541	25,5985	19,7310	3,4805	40,3080	6,1249	6,1250	6,2380

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 23.11

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	2344,2600	98,2950	61,1930	382,1070	1593,6700	19,4726	45,4490	22,4320	37,4870	5,1742	15,2930	13,5720
2	2365,3500	94,9300	50,9590	436,5100	1595,6300	18,7897	50,1510	22,4320	31,1330	5,0218	13,2380	19,5670
3	2280,2500	94,8350	41,5840	436,5100	1597,3300	11,2537	50,1510	22,3520	31,1330	5,0260	13,2380	19,5670
4	2267,0200	92,6500	48,8340	424,6100	1587,0600	18,6234	42,6230	22,4320	28,6180	5,0042	7,9480	14,3670
6	2117,4600	103,6650	54,5830	305,4570	1886,4700	17,8066	21,0690	12,8320	47,5770	5,0361	13,3630	11,0820
9	2544,6500	110,5500	55,2990	457,4000	1872,5300	20,0107	51,6810	23,7120	34,2230	6,0073	14,1980	20,4070
10	1934,7000	66,4850	41,0040	411,8800	1402,7300	14,9187	43,2810	2,7920	26,3030	4,5524	6,9380	24,2970
12	2152,0000	90,5720	52,2200	283,6700	1663,7700	19,1255	31,7450	17,4000	24,5700	5,2793	8,1950	7,5850
14	1921,3000	83,5050	52,4950	227,4700	1203,9000	19,7060	24,6400	21,2400	18,0700	3,5510	6,1700	5,6100
C1	2534,7600	107,0850	64,2830	415,9970	1830,1700	19,6286	49,6490	22,4320	43,2970	5,9067	18,4830	22,3920
C2	2588,4500	103,6700	53,6590	454,3400	1806,9300	19,0147	63,8010	22,4320	34,1030	5,8439	18,5180	24,0070
C3	2217,3600	106,0650	63,6280	307,1820	1887,0700	18,7906	21,3990	12,8320	48,5520	5,0376	13,3630	11,0820

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 24.11												
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	2384,8400	95,1410	74,5960	340,8830	1883,6100	25,6959	35,1110	13,5140	37,2000	6,3700	8,3420	14,4610
2	2373,0200	105,0060	51,4060	330,3780	1633,4300	18,1694	47,2130	13,3840	31,5070	5,2310	13,3770	18,7060
3	2229,0700	103,7560	36,0910	329,7730	1676,9300	10,6334	47,2130	13,3040	31,5070	5,5102	13,3770	18,7060
4	2362,0200	106,5360	51,6460	326,1580	1574,5300	18,1734	45,4330	13,3840	29,9970	5,0843	12,1070	17,6360
6	2288,1400	99,1610	67,0560	338,8440	2318,1600	25,2929	29,1210	4,2340	48,6300	6,9052	13,6920	17,9310
9	2506,6700	113,5960	53,2960	357,0930	1911,0800	18,8214	52,1180	13,3840	33,8620	6,5410	14,6520	19,7560
10	1778,9700	63,3600	38,0030	309,4860	1198,7800	13,9645	38,6210	2,3600	24,1480	4,4249	10,0130	9,3470
12	2197,3400	92,4920	54,4300	298,9000	1502,5300	19,7365	29,9030	17,4000	26,1200	4,6315	8,9150	8,9850
14	1959,6500	83,4750	53,5050	247,5000	1052,6500	20,0670	21,9500	21,2400	19,1700	2,9283	7,0900	7,0600
C1	2632,7900	106,3310	73,7560	364,2240	2192,1100	26,6619	52,7010	13,8340	43,0800	7,6063	17,7020	21,3010
C2	2506,6700	113,5960	53,2960	357,0930	1911,0800	18,8214	52,1180	13,3840	33,8620	6,5410	14,6520	19,7560
C3	2388,0400	101,5610	76,1010	340,5690	2318,7600	26,2769	29,4510	4,2340	49,6050	6,9067	13,6920	17,9310

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 25.11

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	2233,0600	101,3060	60,0030	324,9130	1506,3100	21,2625	32,1920	18,2200	36,1380	4,9830	6,9600	11,4000
2	2367,4300	97,5220	55,7010	354,1500	1547,6100	19,5959	31,4050	17,8600	35,6660	4,7665	6,6450	10,8350
3	2282,3300	97,4270	46,3260	354,1500	1549,3100	12,0599	31,4050	17,7800	35,6660	4,7707	6,6450	10,8350
4	2353,0100	97,0370	54,4460	353,7300	1549,8300	19,4457	31,3230	17,8600	35,9060	4,7720	6,6450	10,8350
6	2257,4300	109,3150	64,9610	324,7950	1744,7700	18,5877	27,3860	8,2600	44,3410	4,4367	8,3250	13,0050
9	2522,3300	107,2020	62,7410	371,5200	1703,7100	19,6809	31,7450	17,8600	36,7360	5,1860	6,6850	10,8850
10	2004,3500	60,6220	38,6200	363,1400	1139,8700	14,7055	38,7100	2,3600	33,4900	4,1864	11,3850	28,8150
12	2216,1000	100,0120	53,2200	350,0400	1732,2700	19,9905	40,5150	16,7000	27,5400	5,6803	5,9450	5,3350
14	1978,4000	93,6950	52,5450	274,6400	1257,9000	20,2610	30,2600	20,5400	20,1400	3,9145	4,6200	4,0600
C1	2481,7100	113,2660	67,5230	364,2580	1688,0600	21,3805	44,4270	18,2200	41,0630	5,3154	9,9550	14,0600
C2	2616,0800	108,7320	63,1310	394,2450	1705,6600	19,6959	43,8800	17,8600	39,6010	5,1919	9,6400	13,4950
C3	2291,1800	109,7650	65,1110	334,8000	1745,5200	18,6027	31,9610	8,2600	45,7660	4,4390	9,6000	14,0550

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 26.11

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	2375,1000	91,7610	86,7920	350,4340	1791,0300	23,9230	35,3300	18,8800	32,7630	6,2939	5,7750	5,0300
2	2175,1500	89,9980	60,3080	386,1350	1560,4400	21,7193	40,2410	19,7600	27,8180	5,7884	4,4970	4,6190
3	2030,8300	88,5770	51,6890	373,9500	1679,4400	13,1753	40,0810	18,8000	27,2500	6,1614	4,4050	4,5250
4	2114,6800	89,3170	57,8900	379,7800	1680,2900	20,3823	39,9980	18,8800	27,9600	6,1636	4,4050	4,5250
6	2036,5300	97,8540	60,8150	293,9480	1827,5300	21,7771	16,9370	12,0800	41,7150	5,7765	8,0770	6,4290
9	2426,4300	110,3820	66,7640	391,5000	1981,0400	22,8883	53,7310	20,8000	30,2200	7,3899	9,6850	8,9650
10	1966,8200	65,4680	38,7540	423,4400	1222,7200	14,0310	42,6600	3,0000	31,7830	4,3914	5,8720	11,8640
12	2253,9400	92,2020	59,9200	306,8200	1541,3300	22,8105	27,6030	17,4000	27,8000	4,7290	9,6750	12,7250
14	2032,7500	86,5350	60,2450	250,5200	1084,9500	22,9110	19,6000	21,2400	20,6000	3,0093	7,8500	11,0500
C1	2659,9500	106,7210	90,5920	376,3990	1803,9800	25,8430	53,3150	20,8000	37,9480	6,2753	12,3300	10,5200
C2	2457,2000	104,2480	63,9780	411,6900	1666,8900	23,6133	58,4260	21,6800	31,7330	6,2708	10,5720	9,5090
C3	2061,2800	97,8040	60,8650	303,0030	1822,7800	21,7671	21,4620	12,0800	41,8900	5,7648	8,8020	7,1790

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