

**PONIEDZIAŁEK 27.11**

<b>DIETA</b>	<b>ENERGIA [KCAL]</b>	<b>BIĄŁKO OGÓŁEM [G]</b>	<b>TŁUSZCZ [G]</b>	<b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM [G]</b>	<b>SÓD [MG]</b>	<b>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]</b>	<b>SACHAROZA [G]</b>	<b>LAKTOZA [G]</b>	<b>BŁONNIK POKARMOWY [G]</b>	<b>SÓL [G]</b>	<b>GLUKOZA [G]</b>	<b>FRUKTOZA [G]</b>
<b>1</b>	2224,1800	80,0710	55,8150	343,9400	1926,4000	18,9878	46,3210	13,0640	37,5180	6,6483	11,0950	9,8230
<b>2</b>	2304,9200	93,7860	60,2070	344,4000	1670,4800	20,5602	48,7580	13,0640	30,1220	5,5780	10,0650	9,2330
<b>3</b>	2219,8200	93,6910	50,8320	344,4000	1672,1800	13,0242	48,7580	12,9840	30,1220	5,5822	10,0650	9,2330
<b>4</b>	2335,1300	93,8860	63,2150	344,9100	1678,7100	21,0100	48,9580	13,0640	30,4820	5,5986	10,2250	9,3730
<b>6</b>	2177,7200	96,0610	59,0950	332,6000	2190,9000	19,3488	23,7530	3,4640	46,6280	6,3274	9,7150	15,8830
<b>9</b>	2599,4100	117,0900	66,5510	380,1300	2078,0700	22,6416	53,2490	14,8040	34,6940	6,9708	13,6700	18,9560
<b>10</b>	1892,8200	65,0290	45,4660	348,1400	1290,9900	17,0201	37,4120	3,3240	29,6050	4,8051	7,2430	24,5500
<b>12</b>	2214,8000	101,6220	52,8800	285,6000	1750,7700	19,9275	31,1550	17,4000	23,5400	5,2012	6,6950	5,8350
<b>14</b>	1972,7000	93,6150	51,8850	230,8000	1244,5000	20,0370	24,3000	21,2400	17,1900	3,4556	5,1200	4,3600
<b>C1</b>	2451,0300	91,9710	58,6750	387,3250	2235,3500	19,7738	55,0860	13,0640	43,4630	7,5839	15,5300	20,3530
<b>C2</b>	2538,9700	105,3360	63,0570	389,2950	1960,1300	21,3482	57,8030	13,0640	36,0770	6,6178	14,9400	20,0030
<b>C3</b>	2251,7200	96,1310	59,5650	348,4800	2193,0000	19,3708	27,8430	3,4640	49,2280	6,3324	12,2650	24,4030

**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 28.11**

<b>DIETA</b>	<b>ENERGIA [KCAL]</b>	<b>BIĄŁKO OGÓŁEM [G]</b>	<b>TŁUSZCZ [G]</b>	<b>WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]</b>	<b>SÓD [MG]</b>	<b>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]</b>	<b>SACHAROZA [G]</b>	<b>LAKTOZA [G]</b>	<b>BŁONNIK POKARMOWY [G]</b>	<b>SÓL [G]</b>	<b>GLUKOZA [G]</b>	<b>FRUKTOZA [G]</b>
<b>1</b>	2291,3000	95,8960	69,9860	315,5800	1969,3200	19,1037	36,0220	15,6600	34,6930	5,9905	7,4110	7,1390
<b>2</b>	2174,2400	98,0850	51,5980	308,8420	1612,6600	19,0135	39,0510	15,9800	31,5180	4,9365	9,1230	15,0870
<b>3</b>	2028,5400	96,6150	35,9330	308,1820	1654,2600	11,5965	39,1510	16,2200	31,5180	5,2277	9,1230	15,0870
<b>4</b>	2256,8900	98,8350	51,8080	298,8370	1613,1100	19,1425	47,7960	15,9800	32,1330	4,9378	13,1280	18,4770
<b>6</b>	2195,0300	105,0220	64,2920	312,3220	2110,7300	19,2375	28,5330	7,9800	45,8410	5,3855	11,8010	17,4990
<b>9</b>	2436,7400	111,0450	55,1380	355,2520	1783,3600	20,7685	39,3810	17,9000	35,4480	5,4210	9,1230	15,0870
<b>10</b>	1930,0600	66,8120	35,3980	347,6150	1245,5400	13,6911	29,6940	1,7200	26,9220	4,4292	5,9480	11,9770
<b>12</b>	2173,2000	98,1920	52,0300	355,4300	1549,0700	18,9525	34,2650	17,4000	26,9300	4,7460	4,0250	6,5950
<b>14</b>	1953,8000	90,2850	52,5150	282,0500	1081,4000	19,6310	24,6200	21,2400	19,9800	2,9982	3,1000	6,4000
<b>C1</b>	2553,8000	109,6060	73,6160	361,2400	2163,7200	20,8767	36,1120	17,5800	39,6130	6,3820	7,4110	7,1390
<b>C2</b>	2436,7400	111,0450	55,1380	355,2520	1783,3600	20,7685	39,3810	17,9000	35,4480	5,4210	9,1230	15,0870
<b>C3</b>	2195,0300	105,0220	64,2920	312,3220	2110,7300	19,2375	28,5330	7,9800	45,8410	5,3855	11,8010	17,4990

**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 29.11**

<b>DIETA</b>	<b>ENERGIA [KCAL]</b>	<b>BIĄŁKO OGÓŁEM [G]</b>	<b>TŁUSZCZ [G]</b>	<b>WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]</b>	<b>SÓD [MG]</b>	<b>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]</b>	<b>SACHAROZA [G]</b>	<b>LAKTOZA [G]</b>	<b>BŁONNIK POKARMOWY [G]</b>	<b>SÓL [G]</b>	<b>GLUKOZA [G]</b>	<b>FRUKTOZA [G]</b>
<b>1</b>	2362,2200	100,1320	65,1480	336,5700	2160,6300	23,8231	32,1070	10,7240	40,4260	7,5194	8,0150	14,2650
<b>2</b>	2403,2300	105,5220	56,9210	327,7100	1605,0100	19,9824	42,9570	13,0640	36,8960	5,5683	10,8900	10,2800
<b>3</b>	2318,1300	105,4270	47,5460	327,7100	1606,7100	12,4464	42,9570	12,9840	36,8960	5,5725	10,8900	10,2800
<b>4</b>	2403,2300	105,5220	56,9210	327,7100	1605,0100	19,9824	42,9570	13,0640	36,8960	5,5683	10,8900	10,2800
<b>6</b>	2236,3700	107,6720	57,1930	328,0100	2093,7300	18,2916	21,0170	3,4640	49,1060	6,2521	8,6600	14,9400
<b>9</b>	2523,5300	115,8220	58,6610	347,3800	1709,5100	20,0794	44,2070	13,0640	39,2260	6,0448	11,2500	10,6000
<b>10</b>	1851,3800	67,9820	41,2860	308,7500	1265,0100	14,2059	34,7650	2,3600	32,2560	4,7325	9,1350	20,5150
<b>12</b>	2182,6000	95,6620	59,5600	286,8200	1487,6700	22,9435	23,6550	17,3000	28,1300	4,5957	4,9750	4,7250
<b>14</b>	1937,4000	86,6450	59,2350	231,8700	1031,3000	22,8240	16,6000	21,1400	22,7800	2,8759	3,5000	3,3500
<b>C1</b>	2512,9700	112,7520	61,3330	375,5000	2022,3300	20,3716	42,3270	13,0640	46,7360	7,0896	11,2100	17,0400
<b>C2</b>	2580,5300	116,4220	58,9610	359,5800	1709,5100	20,1294	44,2070	13,0640	39,2760	6,0548	11,2500	22,1000
<b>C3</b>	2303,8700	108,5720	57,4930	348,0200	2095,2300	18,3216	30,1670	3,4640	51,9560	6,2567	11,2100	17,0400

**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 30.11**

<b>DIETA</b>	<b>ENERGIA [KCAL]</b>	<b>BIĄŁKO OGÓŁEM [G]</b>	<b>TŁUSZCZ [G]</b>	<b>WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]</b>	<b>SÓD [MG]</b>	<b>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]</b>	<b>SACHAROZA [G]</b>	<b>LAKTOZA [G]</b>	<b>BŁONNIK POKARMOWY [G]</b>	<b>SÓL [G]</b>	<b>GLUKOZA [G]</b>	<b>FRUKTOZA [G]</b>
<b>1</b>	2358,3700	88,4530	66,1750	324,5950	1702,5000	26,1691	54,1030	18,7400	30,9620	6,1289	11,2830	15,1730
<b>2</b>	2453,0000	86,5760	65,0190	341,9500	1640,3700	25,4636	54,1190	18,2400	26,5900	5,5428	11,3910	15,7250
<b>3</b>	2367,9000	86,4810	55,6440	341,9500	1642,0700	17,9276	54,1190	18,1600	26,5900	5,5470	11,3910	15,7250
<b>4</b>	2453,0000	86,5760	65,0190	341,9500	1640,3700	25,4636	54,1190	18,2400	26,5900	5,5428	11,3910	15,7250
<b>6</b>	2323,3500	129,1440	63,0020	335,8980	2087,6900	21,2829	25,0890	4,2800	49,3390	6,2045	9,4630	7,2430
<b>9</b>	2608,7000	138,8110	61,6490	374,1900	2133,7700	23,2056	30,7190	14,6600	30,1900	7,1010	4,8610	4,7550
<b>10</b>	1985,2800	50,8650	43,8240	355,9400	1348,5900	17,5015	56,7860	5,9400	27,2030	4,8166	11,9880	16,4970
<b>12</b>	2152,0000	90,5720	52,2200	283,6700	1663,7700	19,1255	31,7450	17,4000	24,5700	5,2793	8,1950	7,5850
<b>14</b>	1921,3000	83,5050	52,4950	227,4700	1203,9000	19,7060	24,6400	21,2400	18,0700	3,5510	6,1700	5,6100
<b>C1</b>	2532,5700	97,6430	68,9050	361,6850	1937,8000	26,2981	63,3430	18,7400	35,7320	6,8590	13,8330	17,2730
<b>C2</b>	2576,2000	94,6160	67,4590	362,3300	1891,4700	25,5646	55,4490	18,2400	29,3200	6,4638	12,1910	16,4250
<b>C3</b>	2323,3500	129,1440	63,0020	335,8980	2087,6900	21,2829	25,0890	4,2800	49,3390	6,2045	9,4630	7,2430

**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 1.12												
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]
<b>1</b>	2340,5900	98,5670	62,4540	338,3310	1884,1900	17,4280	39,4770	13,2440	43,0990	6,1875	9,1490	9,0140
<b>2</b>	2334,1600	106,1530	51,2400	335,6530	1713,8200	18,6650	41,3170	13,5640	37,5450	5,4424	10,5690	10,0040
<b>3</b>	2190,2100	104,9030	35,9250	335,0480	1757,3200	11,1290	41,3170	13,4840	37,5450	5,7216	10,5690	10,0040
<b>4</b>	2416,8100	106,9030	51,4500	325,6480	1714,2700	18,7940	50,0620	13,5640	38,1600	5,4437	14,5740	13,3940
<b>6</b>	2130,3500	106,0460	52,2180	321,2720	2004,2600	14,8078	22,7030	3,4640	46,2980	5,5355	6,8390	7,3340
<b>9</b>	2454,4600	116,4530	52,9800	355,3230	1818,3200	18,7620	42,5670	13,5640	39,8750	5,9189	10,9290	10,3240
<b>10</b>	1862,0900	61,0190	36,0510	321,1150	1250,0400	12,9515	43,9320	1,5800	32,0260	4,6089	13,5480	24,1900
<b>12</b>	2197,3400	92,4920	54,4300	298,9000	1502,5300	19,7365	29,9030	17,4000	26,1200	4,6315	8,9150	8,9850
<b>14</b>	1959,6500	83,4750	53,5050	247,5000	1052,6500	20,0670	21,9500	21,2400	19,1700	2,9283	7,0900	7,0600
<b>C1</b>	2584,6400	110,7870	65,1540	385,4360	2016,7400	17,6300	49,2020	13,2440	51,4440	6,5823	14,3840	20,1040
<b>C2</b>	2578,2100	117,6230	53,8500	383,5080	1822,6700	18,8490	51,2820	13,5640	44,9000	5,9302	15,8040	21,0940
<b>C3</b>	2254,1000	107,2160	53,0880	349,4570	2008,6100	14,8948	31,4180	3,4640	51,3230	5,5468	11,7140	18,1040

#### 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

<b>SOBOTA 2.12</b>												
<b>DIETA</b>	<b>ENERGIA [KCAL]</b>	<b>BIĄŁKO OGÓŁEM [G]</b>	<b>TŁUSZCZ [G]</b>	<b>WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]</b>	<b>SÓD [MG]</b>	<b>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]</b>	<b>SACHAROZA [G]</b>	<b>LAKTOZA [G]</b>	<b>BŁONNIK POKARMOWY [G]</b>	<b>SÓL [G]</b>	<b>GLUKOZA [G]</b>	<b>FRUKTOZA [G]</b>
<b>1</b>	2298,5000	90,6290	71,9430	362,6500	1807,1500	25,1399	38,2470	16,1320	36,0160	5,8829	7,0030	10,9800
<b>2</b>	2468,9300	93,4550	64,2450	412,2650	1527,4700	21,5611	62,9560	18,0120	30,6540	4,8794	14,6280	18,0070
<b>3</b>	2383,8300	93,3600	54,8700	412,2650	1529,1700	14,0251	62,9560	17,9320	30,6540	4,8836	14,6280	18,0070
<b>4</b>	2311,9600	91,6400	56,0300	392,0500	1528,7400	20,6429	55,8290	18,0120	29,7690	4,8823	10,2280	13,6070
<b>6</b>	2245,0000	97,8550	76,4530	306,5230	2041,0600	23,4475	21,1060	6,5320	45,6840	5,3295	8,3480	12,7570
<b>9</b>	2694,0200	110,0450	70,3170	439,5550	1761,0400	22,2933	56,4160	19,2920	33,7940	5,3348	9,9080	13,2470
<b>10</b>	2081,6000	59,7600	40,1940	459,7800	1438,0800	14,3677	49,7310	1,6920	31,1730	4,4774	11,0680	16,9570
<b>12</b>	2216,1000	100,0120	53,2200	350,0400	1732,2700	19,9905	40,5150	16,7000	27,5400	5,6803	5,9450	5,3350
<b>14</b>	1978,4000	93,6950	52,5450	274,6400	1257,9000	20,2610	30,2600	20,5400	20,1400	3,9145	4,6200	4,0600
<b>C1</b>	2461,3000	101,3690	79,1530	380,7200	1990,5500	25,2639	38,3870	16,1320	38,5360	6,2184	7,6030	11,7300
<b>C2</b>	2641,2200	102,5650	68,4370	439,5550	1743,4400	21,1773	56,4160	18,0120	33,7940	5,2908	9,9080	13,2470
<b>C3</b>	2245,0000	97,8550	76,4530	306,5230	2041,0600	23,4475	21,1060	6,5320	45,6840	5,3295	8,3480	12,7570

**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 3.12												
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]
<b>1</b>	2486,8600	93,9310	90,2820	307,9230	1872,2800	20,2068	29,4900	20,0800	35,3250	6,4741	6,3550	6,2600
<b>2</b>	2080,5300	91,2820	46,2910	299,6610	1534,4000	17,9393	28,3100	20,9600	31,0580	5,7165	6,1470	6,4190
<b>3</b>	1936,2100	89,8610	37,6720	287,4760	1653,4000	9,3953	28,1500	20,0000	30,4900	6,0895	6,0550	6,3250
<b>4</b>	2020,8800	89,8210	45,8420	290,0060	1653,3800	16,8200	28,1120	20,0800	30,8950	6,0896	6,0550	6,3250
<b>6</b>	2209,2500	98,6170	63,9850	316,6420	1959,9000	15,5615	26,5550	12,1850	44,7600	6,1717	10,0400	9,1950
<b>9</b>	2348,6300	109,6120	53,9760	337,5310	1737,9500	19,1383	38,0100	22,6650	35,4880	6,6418	8,6970	8,5190
<b>10</b>	1871,0300	63,4290	37,8480	331,8890	1270,7500	13,9168	36,3400	1,7200	30,9530	5,0596	6,3120	17,2240
<b>12</b>	2253,9400	92,2020	59,9200	306,8200	1541,3300	22,8105	27,6030	17,4000	27,8000	4,7290	9,6750	12,7250
<b>14</b>	2032,7500	86,5350	60,2450	250,5200	1084,9500	22,9110	19,6000	21,2400	20,6000	3,0093	7,8500	11,0500
<b>C1</b>	2588,1600	106,4310	84,0170	345,0430	1934,5300	18,1138	38,7700	21,7850	40,5050	7,0940	8,9050	8,3600
<b>C2</b>	2328,8300	106,4120	53,3160	337,5310	1640,1500	18,8603	38,0100	22,6650	35,4880	6,1972	8,6970	8,5190
<b>C3</b>	2209,2500	98,6170	63,9850	316,6420	1959,9000	15,5615	26,5550	12,1850	44,7600	6,1717	10,0400	9,1950

### 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