

**PONIEDZIAŁEK 11.12**

<b>DIETA</b>	<b>ENERGIA [KCAL]</b>	<b>BIAŁKO OGÓŁEM [G]</b>	<b>TŁUSZCZ [G]</b>	<b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM [G]</b>	<b>SÓD [MG]</b>	<b>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE [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>	2232,3200	82,5950	57,0970	335,2100	1794,4600	20,3310	44,3310	11,1160	35,7830	6,6465	10,7030	9,8320
<b>2</b>	2359,8800	93,0320	55,6900	333,5500	1655,0200	21,8719	47,3430	13,3320	31,0980	5,9936	13,5910	18,8770
<b>3</b>	2274,7800	92,9370	46,3150	333,5500	1656,7200	14,3359	47,3430	13,2520	31,0980	5,9978	13,5910	18,8770
<b>4</b>	2363,1800	93,1320	55,7100	334,0600	1663,2200	21,8759	47,5430	13,3320	31,4580	6,0141	13,7510	19,0170
<b>6</b>	2119,8400	88,7270	56,7750	322,5200	1997,2200	19,7164	21,8330	3,2560	46,2180	6,2011	8,8310	14,9970
<b>9</b>	2547,4800	110,2020	60,5400	353,8600	1943,9200	23,0889	48,8230	14,6120	33,7780	7,0286	14,0410	19,2770
<b>10</b>	1935,6600	58,3250	41,5270	339,9900	1190,0600	16,2920	41,2810	2,7920	29,8130	4,4753	12,8230	30,0720
<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>	2428,8400	94,3670	60,2150	372,1300	1928,6200	21,7944	53,6430	12,8560	41,8780	7,0461	13,8110	12,2370
<b>C2</b>	2528,4300	103,1720	58,8100	363,8650	1927,0700	21,9879	53,3980	13,3320	35,2030	6,9869	15,3160	20,3270
<b>C3</b>	2253,4900	91,5770	65,9700	334,2500	1998,5700	20,7154	26,7380	3,2560	48,6180	6,2049	10,1060	16,0470

**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 12.12**

<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>	2256,7700	96,6650	63,1050	352,0850	1650,9600	18,6377	42,8360	16,9400	39,9500	5,6001	11,0830	16,9970
<b>2</b>	2263,9200	99,6600	56,5700	383,7100	1477,4600	18,2637	48,5510	16,9400	35,3150	5,0090	9,8380	15,9670
<b>3</b>	2118,2200	98,1900	40,9050	383,0500	1519,0600	10,8467	48,6510	17,1800	35,3150	5,3002	9,8380	15,9670
<b>4</b>	2263,9200	99,6600	56,5700	383,7100	1477,4600	18,2637	48,5510	16,9400	35,3150	5,0090	9,8380	15,9670
<b>6</b>	2161,6200	101,4850	61,5850	306,0600	1931,9100	16,9597	29,6810	7,3400	49,7950	5,4292	13,2780	18,8170
<b>9</b>	2472,9200	112,4500	60,6500	422,3900	1785,6600	18,3747	58,0310	16,9400	39,0950	6,1321	12,3880	18,0670
<b>10</b>	2083,7000	63,2250	40,8820	440,9500	1232,0000	13,8001	55,6060	1,9000	38,7190	4,4038	14,9580	20,8670
<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>	2430,9700	105,8550	65,8350	389,1750	1886,2600	18,7667	52,0760	16,9400	44,7200	6,3302	13,6330	19,0970
<b>C2</b>	2438,1200	108,1000	59,2100	421,5500	1689,0600	18,3747	58,0310	16,9400	39,0950	5,8321	12,3880	18,0670
<b>C3</b>	2161,6200	101,4850	61,5850	306,0600	1931,9100	16,9597	29,6810	7,3400	49,7950	5,4292	13,2780	18,8170

**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 13.12**

<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 TŁUSZCZ- OWE NASYCON E [G]</b>	<b>SACHAROZ A [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>	2305,3600	97,0190	65,4110	343,5050	2187,2200	23,1940	33,6020	12,9040	40,7490	7,5331	5,6880	5,1400
<b>2</b>	2321,9400	106,4090	56,4510	338,1750	1638,0900	21,1380	34,8340	12,9040	36,1260	5,6987	6,0880	5,9000
<b>3</b>	2236,8400	106,3140	47,0760	338,1750	1639,7900	13,6020	34,8340	12,8240	36,1260	5,7029	6,0880	5,9000
<b>4</b>	2404,5900	107,1590	56,6610	328,1700	1638,5400	21,2670	43,5790	12,9040	36,7410	5,7000	10,0930	9,2900
<b>6</b>	2167,7400	108,7190	54,8410	339,1050	2040,0900	19,7680	23,2140	3,3040	48,6160	6,3085	6,6380	6,2000
<b>9</b>	2538,2400	115,7490	58,5510	354,8850	1916,1900	21,9190	48,4840	12,9040	39,0960	7,0100	11,3680	10,3400
<b>10</b>	1811,0300	64,3970	42,9850	303,9300	1112,0200	16,2619	37,1980	2,9520	30,7830	4,2811	5,9210	16,7220
<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>	2463,4100	108,1790	56,1010	375,6600	2185,4700	20,4220	53,0170	12,9040	48,6140	7,8513	12,4730	11,2400
<b>C2</b>	2571,9900	116,1990	58,7010	364,8900	1916,9400	21,9340	53,0590	12,9040	40,5210	7,0123	12,6430	11,3900
<b>C3</b>	2301,3900	111,5690	64,0360	350,8350	2041,4400	20,7670	28,1190	3,3040	51,0160	6,3123	7,9130	7,2500

**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 14.12**

<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 TŁUSZCZ- OWE NASYCON E [G]</b>	<b>SACHAROZ A [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>	2352,3300	103,5960	73,3100	330,7300	1776,2000	31,9439	33,0490	13,0200	26,2100	6,5646	6,6130	12,0350
<b>2</b>	2348,1100	100,9720	65,5580	364,8200	1733,2000	26,4183	39,5650	12,9800	23,6400	6,0301	5,7550	11,0150
<b>3</b>	2263,0100	100,8770	56,1830	364,8200	1734,9000	18,8823	39,5650	12,9000	23,6400	6,0343	5,7550	11,0150
<b>4</b>	2348,1100	100,9720	65,5580	364,8200	1733,2000	26,4183	39,5650	12,9800	23,6400	6,0301	5,7550	11,0150
<b>6</b>	2417,2600	134,1170	73,3510	313,3080	2166,2700	26,5835	19,2360	3,4720	40,2630	6,5929	11,2400	17,1010
<b>9</b>	2605,8100	113,4620	69,0380	412,0700	2169,7000	27,0553	39,8950	12,9800	27,5700	7,6378	5,7550	11,0150
<b>10</b>	2053,4000	64,2770	39,4300	406,2100	1333,5700	15,7415	57,6250	3,0200	27,9100	4,7603	13,3850	17,9550
<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>	2575,2300	112,4860	75,4400	376,3900	2139,8000	32,5989	33,1390	13,0200	31,1300	7,7793	6,6130	12,0350
<b>C2</b>	2571,0100	109,1120	67,5980	411,2300	2073,1000	27,0553	39,8950	12,9800	27,5700	7,3378	5,7550	11,0150
<b>C3</b>	2459,6600	134,5570	73,7110	313,3080	2165,0700	26,6675	19,7560	3,4720	41,7430	6,5897	14,4000	20,1010

**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 15.12												
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]
1	2517,1000	91,2380	68,3560	407,1950	1740,8900	16,1336	52,5110	12,6000	41,1870	5,8871	13,8280	19,5750
2	2403,1200	96,2790	52,7130	392,0300	1535,7300	16,2249	51,9920	12,9200	36,2200	5,0940	13,8830	19,6600
3	2259,1700	95,0290	37,3980	391,4250	1579,2300	8,6889	51,9920	12,8400	36,2200	5,3732	13,8830	19,6600
4	2380,5200	96,4290	52,6730	353,0200	1534,9300	16,3339	49,3620	12,9200	34,9600	5,0915	12,2130	17,6000
6	2185,2500	96,6170	59,2070	340,1450	2035,2500	14,8584	29,2780	3,0000	45,3830	5,7705	10,0210	15,9570
9	2582,7200	114,6390	56,6730	411,2900	1879,6300	18,0619	53,3220	14,2000	38,9500	6,2690	14,6830	20,3600
10	1953,2700	64,4240	39,9430	361,7750	1252,8300	13,2919	44,1220	2,6800	32,9700	4,6000	13,4330	30,7900
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	2643,9000	102,8680	70,5260	425,7050	2090,8900	16,8726	53,6010	12,6000	44,9070	6,9251	14,6280	20,2750
C2	2529,9200	107,1590	54,7930	411,2900	1862,0300	16,9459	53,3220	12,9200	38,9500	6,2250	14,6830	20,3600
C3	2152,0000	96,0170	58,9070	330,3900	2074,0000	14,8134	25,6530	3,0000	44,7580	5,8667	8,4960	14,4070

#### 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 16.12**

<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>	2301,6100	90,3310	56,7030	367,0820	1588,2500	20,6850	48,8160	18,0400	35,4010	5,1618	10,4250	10,0730
<b>2</b>	2321,6300	93,3270	52,0070	400,4570	1583,6400	20,2974	54,0450	18,0400	29,2190	4,9938	9,0400	8,5300
<b>3</b>	2236,5300	93,2320	42,6320	400,4570	1585,3400	12,7614	54,0450	17,9600	29,2190	4,9980	9,0400	8,5300
<b>4</b>	2321,6300	93,3270	52,0070	400,4570	1583,6400	20,2974	54,0450	18,0400	29,2190	4,9938	9,0400	8,5300
<b>6</b>	2191,2100	99,7070	56,1030	312,5450	1774,5600	18,9036	22,1550	8,4400	47,3290	4,6748	9,1900	16,3600
<b>9</b>	2509,7300	113,2470	55,9570	420,8670	1711,5400	21,5144	55,5250	19,3200	31,8990	5,5288	9,4900	8,9300
<b>10</b>	2058,2500	64,4270	37,1700	457,3700	1341,7200	12,4615	51,1900	1,2600	28,8600	4,2326	12,2750	18,4150
<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>	2453,2700	103,2710	56,8810	397,1020	1715,9300	20,4868	49,8660	18,0400	37,2710	5,5536	9,4350	20,5630
<b>C2</b>	2498,6300	105,2870	54,2870	431,0870	1691,2400	20,4484	54,9850	18,0400	31,0490	5,4876	8,6800	19,5300
<b>C3</b>	2239,2100	100,4270	56,5030	312,5450	1777,7600	18,9996	22,7150	8,4400	49,0090	4,6828	12,6300	19,6400

**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 17.12**

<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>	2251,5100	91,6510	69,5020	308,9880	1700,9800	16,8168	29,2900	20,0800	34,4750	6,1393	6,3550	6,2600
<b>2</b>	2107,3300	94,0020	47,6310	300,7810	1486,8000	17,6073	28,3100	20,9600	31,0580	5,2753	6,1470	6,4190
<b>3</b>	1956,2100	93,1810	38,4120	287,4760	1672,6000	9,6193	28,1500	20,0000	30,4900	6,1375	6,0550	6,3250
<b>4</b>	2040,8800	93,1410	46,5820	290,0060	1672,5800	17,0440	28,1120	20,0800	30,8950	6,1376	6,0550	6,3250
<b>6</b>	2217,2500	99,8870	62,2600	314,7820	1917,8500	16,1355	21,3250	12,4000	44,8600	5,7433	11,0900	16,8150
<b>9</b>	2371,6300	112,0320	53,0310	336,5110	1694,7000	19,4343	32,7800	22,8800	35,5880	6,0688	9,7470	16,1390
<b>10</b>	1869,6800	61,6220	38,7460	325,5060	1196,9500	13,3893	30,7750	1,7200	30,9180	4,5591	7,0970	24,6090
<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>	2514,7600	106,5310	73,7020	353,1330	1836,7300	18,6768	38,0950	22,0000	41,4200	6,5421	11,2300	17,0300
<b>C2</b>	2370,5800	108,1320	51,7410	345,6760	1598,8500	19,4493	37,3550	22,8800	37,0130	5,7711	11,0220	17,1890
<b>C3</b>	2217,2500	99,8870	62,2600	314,7820	1917,8500	16,1355	21,3250	12,4000	44,8600	5,7433	11,0900	16,8150

**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

**Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy**