

PONIEDZIAŁEK 18.12

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	2419,8400	94,7720	56,8870	370,9670	1904,0500	18,4561	38,2150	11,0040	51,1260	6,7530	7,5800	6,7500
2	2396,8500	99,2060	52,0230	405,2220	1826,9300	19,7304	42,9010	13,0600	34,5470	6,2415	6,9800	6,7030
3	2311,7500	99,1110	42,6480	405,2220	1828,6300	12,1944	42,9010	12,9800	34,5470	6,2457	6,9800	6,7030
4	2435,3800	97,1410	52,2450	414,5970	1825,5200	19,7398	42,1910	13,0600	34,9760	6,2372	8,5050	14,6530
6	2328,2400	100,4870	59,2570	352,2670	2123,9500	16,6161	24,6700	1,4040	58,4360	6,1654	8,2000	7,3500
9	2654,2500	112,3960	60,3630	439,9020	2081,6300	20,1464	47,3410	13,0600	38,7170	7,1076	10,2200	15,9730
10	2074,7700	59,0700	42,3280	408,9850	1272,9600	14,5123	48,5310	2,8200	31,5000	4,4770	13,2480	19,0830
12	2214,8000	101,6220	52,8800	285,6000	1750,7700	19,9275	31,1550	17,4000	23,5400	5,2012	6,6950	5,8350
14	1972,7000	93,6150	51,8850	230,8000	1244,5000	20,0370	24,3000	21,2400	17,1900	3,4556	5,1200	4,3600
C1	2693,1900	106,0420	64,8470	416,0620	2084,2000	18,6351	46,9900	11,0040	57,9910	7,0806	12,2950	17,3900
C2	2668,2000	109,6460	59,8530	449,9070	1984,5800	19,8834	51,9160	13,0600	40,1420	6,6653	11,4950	17,0230
C3	2361,9900	100,9370	59,4070	362,2720	2124,7000	16,6311	29,2450	1,4040	59,8610	6,1677	9,4750	8,4000

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 19.12

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	2091,4300	88,2800	58,6520	313,4130	1522,2700	17,2091	49,5020	15,4800	38,1870	5,1423	10,6150	10,0750
2	2189,3200	93,2990	53,6980	357,2550	1513,1300	16,9179	56,5270	15,8000	32,4450	5,0952	10,4730	9,7200
3	2045,3700	92,0490	38,3830	356,6500	1556,6300	9,3819	56,5270	15,7200	32,4450	5,3744	10,4730	9,7200
4	2189,3200	93,2990	53,6980	357,2550	1513,1300	16,9179	56,5270	15,8000	32,4450	5,0952	10,4730	9,7200
6	2070,3700	102,4820	58,2080	264,3950	1652,9900	17,3067	21,9280	7,8000	46,8500	4,6486	9,6430	16,8400
9	2458,3200	112,3590	61,6380	394,4150	1671,9300	18,7029	66,0070	17,7200	36,2250	5,5843	13,0230	11,8200
10	1869,5700	62,8740	41,7580	390,1000	1280,5300	12,9469	50,4770	1,4000	31,6450	4,6746	7,1430	18,0000
12	2173,2000	98,1920	52,0300	355,4300	1549,0700	18,9525	34,2650	17,4000	26,9300	4,7460	4,0250	6,5950
14	1953,8000	90,2850	52,5150	282,0500	1081,4000	19,6310	24,6200	21,2400	19,9800	2,9982	3,1000	6,4000
C1	2271,2800	103,2700	58,8920	349,2280	1659,4700	19,1311	58,8420	17,7200	42,9570	5,5504	13,1650	12,1750
C2	2360,5200	104,9130	61,0480	385,9950	1660,7300	18,6729	65,1070	17,7200	38,0250	5,5303	13,0230	11,8200
C3	2194,6200	105,5120	63,9130	283,6750	1657,8900	18,3897	31,4580	8,1200	49,6750	4,6627	11,1430	17,7400

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 20.12

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	2328,9900	99,7170	60,1950	362,5300	1969,3400	19,4090	35,2200	13,0640	42,7130	6,2778	10,8500	17,0800
2	2440,7700	103,3670	61,6750	392,3400	1767,9100	20,6770	40,5920	13,0640	36,2900	5,4534	9,5200	15,4900
3	2355,6700	103,2720	52,3000	392,3400	1769,6100	13,1410	40,5920	12,9840	36,2900	5,4576	9,5200	15,4900
4	2422,8300	103,3670	59,6830	392,3400	1767,8900	20,3798	40,5920	13,0640	36,2900	5,4533	9,5200	15,4900
6	2255,1900	108,7270	58,5150	354,7100	2176,2400	17,4780	24,3000	3,4640	51,6030	5,8429	11,3000	17,4800
9	2576,0700	115,8070	63,7450	412,7500	1878,2100	20,7780	42,0720	13,0640	38,9700	5,9444	9,9700	15,8900
10	1997,8200	63,0120	41,5300	354,8900	1407,9100	14,8337	38,3950	2,4320	32,2300	4,4017	12,3250	18,0050
12	2182,6000	95,6620	59,5600	286,8200	1487,6700	22,9435	23,6550	17,3000	28,1300	4,5957	4,9750	4,7250
14	1937,4000	86,6450	59,2350	231,8700	1031,3000	22,8240	16,6000	21,1400	22,7800	2,8759	3,5000	3,3500
C1	2531,7900	113,8070	62,6550	402,2000	2104,8400	19,5580	45,6100	13,0640	49,2330	6,6804	13,8500	19,5800
C2	2643,5700	116,7070	64,0450	432,7600	1879,7100	20,8080	51,2220	13,0640	41,8200	5,9490	12,5200	17,9900
C3	2278,3100	108,0340	58,3630	364,7150	2173,7500	17,3414	28,8370	3,3040	52,9630	5,8371	12,2980	18,1800

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 21.12

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	2563,4300	104,6250	78,6750	335,8950	1724,2000	23,1464	47,7350	13,0800	32,4790	6,0367	15,4650	14,6530
2	2375,4600	106,6010	60,7060	315,0970	1623,2600	23,0357	46,3460	13,0800	26,8020	5,6216	14,1900	13,7480
3	2290,3600	106,5060	51,3310	315,0970	1624,9600	15,4997	46,3460	13,0000	26,8020	5,6258	14,1900	13,7480
4	2303,9600	106,4510	60,6060	296,0970	1622,7600	23,0307	39,5460	13,0800	26,3520	5,6201	9,7900	9,3480
6	2224,9600	109,2310	70,0210	293,7170	2020,4100	21,5542	18,4160	3,4800	43,1870	5,3718	9,1850	15,4130
9	2471,7600	114,3210	62,2660	332,0470	1884,9600	23,1207	46,6860	13,0800	27,8720	6,0411	14,2300	13,7980
10	1917,8800	63,2540	38,0340	348,4950	1277,9200	14,1801	44,5130	1,0800	28,5190	4,7760	12,1550	23,3850
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	2682,5300	113,0950	80,6250	381,5850	2074,5000	23,2504	47,8350	13,0800	38,1690	6,3682	15,5350	14,3530
C2	2602,0600	114,3210	62,5660	363,1370	1985,3600	23,1167	47,6360	13,0800	32,0520	6,1346	14,5100	13,8480
C3	2365,2600	111,9910	79,3860	294,2820	2021,0100	22,6142	19,2660	3,4800	45,3620	5,3733	12,1450	18,0930

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 22.12

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	2652,1500	82,6830	65,1770	407,0080	1468,7800	23,5309	73,2310	18,2600	36,2690	5,1161	14,1140	19,5990
2	2620,5800	80,5760	63,3310	393,0280	1513,2000	22,9139	74,1820	18,0800	30,7320	5,0701	13,9670	19,0210
3	2474,8800	79,1060	47,6660	392,3680	1554,8000	15,4969	74,2820	18,3200	30,7320	5,3613	13,9670	19,0210
4	2676,8300	80,8460	63,9010	401,2030	1516,0500	22,9709	73,7470	18,0800	32,9070	5,0768	16,2920	27,6910
6	2259,5600	105,7950	60,0550	349,8080	2027,1200	15,4623	22,9570	3,6400	51,2140	5,7741	6,1820	6,2740
9	2728,0800	112,0360	74,8210	414,0980	1724,3000	24,6889	75,6620	20,0000	33,4120	5,6271	14,4170	19,4210
10	1989,7300	48,2450	44,7040	362,5800	1219,5400	17,5645	55,2360	2,7600	29,7730	4,3829	9,3480	14,7170
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	2787,4500	95,8730	67,3370	426,6680	1602,7800	23,6499	74,4710	18,2600	39,9390	5,5141	14,5640	19,9990
C2	2755,8800	93,0160	65,4010	413,4380	1623,5000	23,0149	75,6620	18,0800	33,4120	5,5611	14,4170	19,4210
C3	2293,3100	106,2450	60,2050	359,8130	2027,8700	15,4773	27,5320	3,6400	52,6390	5,7764	7,4570	7,3240

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 23.12

DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWO DANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2233,0400	105,4060	72,9990	292,0050	1832,7600	24,5319	31,8710	15,5100	31,4920	6,7339	6,7000	11,2180
2	2108,9000	108,2820	46,9450	297,0100	1734,1700	17,7045	31,7100	15,4800	27,7400	6,3536	6,0250	10,2050
3	2023,8000	108,1870	37,5700	297,0100	1735,8700	10,1685	31,7100	15,4000	27,7400	6,3578	6,0250	10,2050
4	2094,4800	107,7970	45,6900	296,5900	1736,3900	17,5543	31,6280	15,4800	27,9800	6,3591	6,0250	10,2050
6	2256,3600	115,9430	74,0620	278,5650	1982,8200	24,5828	22,6830	8,1300	42,7370	6,3070	9,5580	20,5230
9	2316,2200	121,6090	50,5780	333,7300	1845,7300	19,5434	41,2120	17,7000	31,5950	6,8487	8,5830	12,3100
10	1880,7500	65,0620	34,6600	343,2100	1139,0200	12,9965	46,1150	1,0800	27,6100	4,3394	11,9150	22,7650
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	2459,8600	119,4830	76,7220	307,9650	1909,5200	26,4188	34,6830	17,7300	36,6370	7,1389	9,5580	20,5230
C2	2316,2200	121,6090	50,5780	333,7300	1845,7300	19,5434	41,2120	17,7000	31,5950	6,8487	8,5830	12,3100
C3	2356,2600	118,3430	83,1070	280,2900	1983,4200	25,5668	23,0130	8,1300	43,7120	6,3085	9,5580	20,5230

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 24.12

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	3000,9000	121,6300	72,2200	454,8550	1560,1000	23,8255	78,8600	13,7100	40,0750	3,9297	6,8800	11,8750
2	2753,6000	119,1700	60,2100	395,9850	1293,5000	28,5735	77,0100	14,5100	34,3750	3,0405	9,1500	14,2850
3	2635,0000	117,7100	47,5450	395,3250	1238,1500	21,8285	77,1100	14,7600	34,3750	3,3394	9,1500	14,2850
4	2836,2500	119,9200	60,4200	385,9800	1293,9500	28,7025	85,7550	14,5100	34,9900	3,0418	13,1550	17,6750
6	2877,6000	130,4600	60,6900	436,1550	1763,5000	22,6395	69,4700	11,0300	45,5450	3,9933	8,9700	15,0550
9	3001,8000	122,2600	61,0900	431,6950	1276,5000	28,8035	97,4600	14,5100	37,7950	3,4641	18,8300	23,1250
10	2515,8500	76,2900	41,8850	432,9500	1066,3000	21,9670	78,0150	1,9100	37,6600	2,7312	7,5500	12,5000
12	2500,2400	100,3000	53,5800	372,6000	1402,4100	20,2255	67,0630	17,7000	30,6900	4,1882	9,9650	13,0550
14	1843,8500	87,5750	49,6150	258,2300	1053,8500	18,5320	26,7800	21,2400	22,8100	2,8534	8,7400	11,8800
C1	3249,1000	125,4700	73,1900	489,8150	1666,8000	24,0735	99,0700	13,7100	44,4850	4,2603	16,5600	20,7150
C2	3001,8000	122,2600	61,0900	431,6950	1276,5000	28,8035	97,4600	14,5100	37,7950	3,4641	18,8300	23,1250
C3	2877,6000	130,4600	60,6900	436,1550	1763,5000	22,6395	69,4700	11,0300	45,5450	3,9933	8,9700	15,0550

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