

**PONIEDZIAŁEK 4.12**

<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>	2419,8400	94,7720	56,8870	370,9670	1904,0500	18,4561	38,2150	11,0040	51,1260	6,7530	7,5800	6,7500
<b>2</b>	2466,8500	108,0860	56,1230	405,2220	1842,8300	21,3904	42,9730	13,0640	33,4570	6,3115	6,9700	6,6730
<b>3</b>	2381,7500	107,9910	46,7480	405,2220	1844,5300	13,8544	42,9730	12,9840	33,4570	6,3157	6,9700	6,6730
<b>4</b>	2505,3800	106,0210	56,3450	414,5970	1841,4200	21,3998	42,2630	13,0640	33,8860	6,3072	8,4950	14,6230
<b>6</b>	2328,2400	100,4870	59,2570	352,2670	2123,9500	16,6161	24,6700	1,4040	58,4360	6,1654	8,2000	7,3500
<b>9</b>	2704,4500	118,0760	63,8030	439,9020	1999,7300	21,5284	47,4130	13,0640	37,6270	6,7330	10,2100	15,9430
<b>10</b>	2074,7700	59,0700	42,3280	408,9850	1272,9600	14,5123	48,5310	2,8200	31,5000	4,4770	13,2480	19,0830
<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>	2693,1900	106,0420	64,8470	416,0620	2084,2000	18,6351	46,9900	11,0040	57,9910	7,0806	12,2950	17,3900
<b>C2</b>	2738,2000	118,5260	63,9530	449,9070	2000,4800	21,5434	51,9880	13,0640	39,0520	6,7353	11,4850	16,9930
<b>C3</b>	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 5.12**

<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>	2129,4500	88,8520	62,2600	313,4130	1530,1300	17,2105	49,5040	15,4800	38,2620	5,1435	10,6230	10,0800
<b>2</b>	2189,3200	93,2990	53,6980	357,2550	1513,1300	16,9179	56,5270	15,8000	32,4450	5,0952	10,4730	9,7200
<b>3</b>	2045,3700	92,0490	38,3830	356,6500	1556,6300	9,3819	56,5270	15,7200	32,4450	5,3744	10,4730	9,7200
<b>4</b>	2189,3200	93,2990	53,6980	357,2550	1513,1300	16,9179	56,5270	15,8000	32,4450	5,0952	10,4730	9,7200
<b>6</b>	2070,3700	102,4820	58,2080	264,3950	1652,9900	17,3067	21,9280	7,8000	46,8500	4,6486	9,6430	16,8400
<b>9</b>	2458,3200	112,3590	61,6380	394,4150	1671,9300	18,7029	66,0070	17,7200	36,2250	5,5843	13,0230	11,8200
<b>10</b>	1875,0700	65,9940	41,8080	388,7800	1277,5300	12,9549	49,7870	1,4000	30,5950	4,6671	6,8730	17,7600
<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>	2309,3000	103,8420	62,5000	349,2280	1667,3300	19,1325	58,8440	17,7200	43,0320	5,5516	13,1730	12,1800
<b>C2</b>	2360,5200	104,9130	61,0480	385,9950	1660,7300	18,6729	65,1070	17,7200	38,0250	5,5303	13,0230	11,8200
<b>C3</b>	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 6.12**

<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>	2372,3200	105,9870	63,6100	359,1500	1749,3100	21,2707	35,2320	13,1360	39,1000	5,5658	10,7650	16,9050
<b>2</b>	2429,5200	103,7670	62,1000	388,9800	1769,7100	21,0087	40,4020	13,1360	35,6800	5,4594	9,2650	15,1650
<b>3</b>	2344,4200	103,6720	52,7250	388,9800	1771,4100	13,4727	40,4020	13,0560	35,6800	5,4636	9,2650	15,1650
<b>4</b>	2411,5800	103,7670	60,1080	388,9800	1769,6900	20,7115	40,4020	13,1360	35,6800	5,4593	9,2650	15,1650
<b>6</b>	2290,1200	113,8370	61,4500	349,7300	1951,0100	18,9605	24,2520	3,4640	47,8300	5,1160	11,2150	17,3050
<b>9</b>	2564,8200	116,2070	64,1700	409,3900	1880,0100	21,1097	41,8820	13,1360	38,3600	5,9504	9,7150	15,5650
<b>10</b>	2062,1000	64,2970	41,0200	387,5400	1468,7700	14,5025	43,2300	2,3600	36,0500	4,5541	12,8750	18,4950
<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>	2507,6200	119,1770	65,7700	378,8100	1883,3100	21,3897	36,4720	13,1360	42,7700	5,9638	11,2150	17,3050
<b>C2</b>	2564,8200	116,2070	64,1700	409,3900	1880,0100	21,1097	41,8820	13,1360	38,3600	5,9504	9,7150	15,5650
<b>C3</b>	2290,1200	113,8370	61,4500	349,7300	1951,0100	18,9605	24,2520	3,4640	47,8300	5,1160	11,2150	17,3050

**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 7.12**

<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>	2472,0600	90,8110	74,0650	353,2800	1657,9200	20,7160	52,0110	13,0800	33,2270	5,8352	15,3550	14,3230
<b>2</b>	2373,4600	112,6710	60,2800	328,8800	1608,6200	20,8275	51,2060	13,0800	27,1320	5,6074	14,6800	14,1180
<b>3</b>	2288,3600	112,5760	50,9050	328,8800	1610,3200	13,2915	51,2060	13,0000	27,1320	5,6116	14,6800	14,1180
<b>4</b>	2301,9600	112,5210	60,1800	309,8800	1608,1200	20,8225	44,4060	13,0800	26,6820	5,6059	10,2800	9,7180
<b>6</b>	2223,6800	94,9210	72,7830	291,8000	2193,8800	18,9456	18,9710	3,4800	41,8430	5,9772	8,7950	14,8230
<b>9</b>	2469,7600	120,3910	61,8400	345,8300	1870,3200	20,9125	51,5460	13,0800	28,2020	6,0269	14,7200	14,1680
<b>10</b>	1925,5600	67,1270	39,1280	363,8700	1276,2000	12,9393	46,3950	1,0800	25,0200	4,7877	10,8850	21,9950
<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>	2575,7600	99,6410	75,7950	370,4300	1948,4200	20,8400	52,1510	13,0800	36,3970	6,1747	15,9050	14,6230
<b>C2</b>	2484,6600	120,7510	61,9200	348,3800	1910,9200	20,9285	52,5360	13,0800	29,8620	6,1284	15,4800	14,8180
<b>C3</b>	2323,5800	97,3210	81,8280	293,5250	2194,4800	19,9296	19,3010	3,4800	42,8180	5,9787	8,7950	14,8230

**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 8.12												
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	2327,7800	96,8780	64,3000	342,8960	1969,8200	16,5630	33,8000	13,0640	39,3280	6,6326	7,6390	8,0840
2	2365,4600	108,9130	54,4250	345,3780	1523,5200	18,0845	37,9370	13,0640	34,8750	5,0964	10,3840	16,7190
3	2219,7600	107,4430	38,7600	344,7180	1565,1200	10,6675	38,0370	13,3040	34,8750	5,3876	10,3840	16,7190
4	2448,1100	109,6630	54,6350	335,3730	1523,9700	18,2135	46,6820	13,0640	35,4900	5,0977	14,3890	20,1090
6	2131,4300	107,5980	54,6450	328,8480	2130,6000	14,7690	23,0750	3,4640	49,6180	6,1073	8,0890	8,4840
9	2500,7600	121,3530	56,4950	365,7880	1633,8200	18,1855	39,4170	13,0640	37,5550	5,5874	10,8340	17,1190
10	1946,1200	60,3170	34,7230	356,3200	1211,7300	12,2431	40,6150	1,4000	36,2260	4,3498	14,6650	20,9450
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	2561,2300	110,1980	66,9300	387,0610	2105,7700	16,6890	43,6750	13,0640	46,4230	7,0355	11,2840	17,3340
C2	2534,5100	121,8030	56,6450	375,7930	1634,5700	18,2005	43,9920	13,0640	38,9800	5,5897	12,1090	18,1690
C3	2265,0800	110,4480	63,8400	340,5780	2131,9500	15,7680	27,9800	3,4640	52,0180	6,1111	9,3640	9,5340

#### 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 9.12**

<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>	2233,0400	105,4060	72,9990	292,0050	1832,7600	24,5319	31,8710	15,5100	31,4920	6,7339	6,7000	11,2180
<b>2</b>	2148,8200	112,5690	48,5380	297,0100	1567,3300	18,8764	31,7320	17,7000	27,8150	5,5364	6,0330	10,2100
<b>3</b>	2063,7200	112,4740	39,1630	297,0100	1569,0300	11,3404	31,7320	17,6200	27,8150	5,5406	6,0330	10,2100
<b>4</b>	2134,4000	112,0840	47,2830	296,5900	1569,5500	18,7262	31,6500	17,7000	28,0550	5,5419	6,0330	10,2100
<b>6</b>	2096,6600	111,1130	58,8320	276,1150	1964,6200	20,9718	22,6630	8,1000	42,3770	6,3771	9,5580	20,5230
<b>9</b>	2316,2200	121,6090	50,5780	333,7300	1845,7300	19,5434	41,2120	17,7000	31,5950	6,8487	8,5830	12,3100
<b>10</b>	1880,7500	65,6620	34,6600	343,2100	1139,0200	12,9965	46,1150	1,0800	27,6100	4,3394	11,9150	22,7650
<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>	2419,9400	115,1960	75,1290	307,9650	2136,3600	25,2469	34,6610	15,5100	36,5620	7,9561	9,5500	20,5180
<b>C2</b>	2316,2200	121,6090	50,5780	333,7300	1845,7300	19,5434	41,2120	17,7000	31,5950	6,8487	8,5830	12,3100
<b>C3</b>	2196,5600	113,5130	67,8770	277,8400	1965,2200	21,9558	22,9930	8,1000	43,3520	6,3786	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 10.12**

<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>	2201,4000	86,9800	63,8160	369,3930	1540,9500	18,7375	33,7550	19,2000	32,5580	5,7952	6,1750	4,9400
<b>2</b>	2192,8300	89,5960	55,2080	404,3360	1561,3400	18,6933	39,2210	19,5200	27,0800	5,6901	4,3650	4,4950
<b>3</b>	2107,7300	89,5010	45,8330	404,3360	1563,0400	11,1573	39,2210	19,4400	27,0800	5,6943	4,3650	4,4950
<b>4</b>	2191,5800	90,2410	52,0340	410,1660	1563,8900	18,3643	39,1380	19,5200	27,7900	5,6965	4,3650	4,4950
<b>6</b>	2150,3600	97,1880	56,3010	331,5480	1710,3800	18,9511	20,1070	12,1600	45,4270	5,2836	11,2550	15,5000
<b>9</b>	2468,5300	110,2160	60,7680	439,2260	1779,2400	21,3563	43,6910	22,0800	31,6100	6,6502	7,9650	14,2150
<b>10</b>	2040,3000	59,0230	37,1360	458,2890	1438,3200	12,9360	52,6500	1,0800	29,5150	5,3067	13,1700	19,0200
<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>	2430,9000	101,4100	67,8660	403,5330	1675,9500	20,5825	37,9850	21,1200	38,0780	6,1957	9,7750	14,6600
<b>C2</b>	2422,3300	103,2760	59,1680	439,2260	1672,6400	20,5203	43,6910	21,4400	31,6100	6,1836	7,9650	14,2150
<b>C3</b>	2250,2600	99,5880	65,3460	333,2730	1710,9800	19,9351	20,4370	12,1600	46,4020	5,2851	11,2550	15,5000

**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