

**PONIEDZIAŁEK 15.01**

<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>	2452,6400	95,0720	57,2870	377,3070	2003,7500	18,5321	38,4550	11,0040	53,4860	7,2274	7,5800	6,7500
<b>2</b>	2429,6500	99,5060	52,4230	411,5620	1926,6300	19,8064	43,1410	13,0600	36,9070	6,7159	6,9800	6,7030
<b>3</b>	2344,5500	99,4110	43,0480	411,5620	1928,3300	12,2704	43,1410	12,9800	36,9070	6,7201	6,9800	6,7030
<b>4</b>	2468,1800	97,4410	52,6450	420,9370	1925,2200	19,8158	42,4310	13,0600	37,3360	6,7116	8,5050	14,6530
<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>	2687,0500	112,6960	60,7630	446,2420	2181,3300	20,2224	47,5810	13,0600	41,0770	7,5820	10,2200	15,9730
<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>	2698,9900	106,3420	65,2470	422,4020	2183,9000	18,7111	47,2300	11,0040	60,3510	7,5550	12,2950	17,3900
<b>C2</b>	2701,0000	109,9460	60,2530	456,2470	2084,2800	19,9594	52,1560	13,0600	42,5020	7,1397	11,4950	17,0230
<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 16.01												
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	2066,0300	88,8800	55,6120	313,3130	1528,4700	17,2091	49,5020	15,4800	38,1870	5,1423	10,6150	10,0750
2	2191,0700	93,5190	54,0480	357,3100	1515,0300	16,7989	56,4270	15,4800	32,4450	5,0832	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	2191,0700	93,5190	54,0480	357,3100	1515,0300	16,7989	56,4270	15,4800	32,4450	5,0832	10,4730	9,7200
6	2044,9700	103,0820	55,1680	264,2950	1659,1900	17,3067	21,9280	7,8000	46,8500	4,6486	9,6430	16,8400
9	2491,0700	115,1790	64,1880	394,6900	1698,6300	18,5839	65,9070	17,4000	36,2250	5,5723	13,0230	11,8200
10	1859,5700	61,2140	41,3880	390,1000	1270,9300	12,8349	50,4770	1,4000	31,6450	4,6506	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	2273,0300	103,4900	59,2420	349,2830	1661,3700	19,0121	58,7420	17,4000	42,9570	5,5384	13,1650	12,1750
C2	2362,2700	105,1330	61,3980	386,0500	1662,6300	18,5539	65,0070	17,4000	38,0250	5,5183	13,0230	11,8200
C3	2196,3700	105,7320	64,2630	283,7300	1659,7900	18,2707	31,3580	7,8000	49,6750	4,6507	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 17.01**

<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>	2329,8900	100,7370	59,7950	362,5300	1930,2400	21,1210	35,2200	13,0640	42,7130	6,1800	10,8500	17,0800
<b>2</b>	2441,6700	104,3870	61,2750	392,3400	1728,8100	22,3890	40,5920	13,0640	36,2900	5,3556	9,5200	15,4900
<b>3</b>	2356,5700	104,2920	51,9000	392,3400	1730,5100	14,8530	40,5920	12,9840	36,2900	5,3598	9,5200	15,4900
<b>4</b>	2423,7300	104,3870	59,2830	392,3400	1728,7900	22,0918	40,5920	13,0640	36,2900	5,3555	9,5200	15,4900
<b>6</b>	2256,0900	109,7470	58,1150	354,7100	2137,1400	19,1900	24,3000	3,4640	51,6030	5,7451	11,3000	17,4800
<b>9</b>	2576,9700	116,8270	63,3450	412,7500	1839,1100	22,4900	42,0720	13,0640	38,9700	5,8466	9,9700	15,8900
<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>	2532,6900	114,8270	62,2550	402,2000	2065,7400	21,2700	45,6100	13,0640	49,2330	6,5826	13,8500	19,5800
<b>C2</b>	2644,4700	117,7270	63,6450	432,7600	1840,6100	22,5200	51,2220	13,0640	41,8200	5,8512	12,5200	17,9900
<b>C3</b>	2279,2100	109,0540	57,9630	364,7150	2134,6500	19,0534	28,8370	3,3040	52,9630	5,7393	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 18.01**

<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>	1905,9600	62,8270	38,8680	363,8700	1265,2000	12,8813	46,3950	1,0800	25,0200	4,7601	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>	2632,7600	100,2410	76,0950	382,6300	1948,4200	20,8900	52,1510	13,0800	36,4470	6,1847	15,9050	26,1230
<b>C2</b>	2541,6600	121,3510	62,2200	360,5800	1910,9200	20,9785	52,5360	13,0800	29,9120	6,1384	15,4800	26,3180
<b>C3</b>	2371,5800	98,0410	82,2280	293,5250	2197,6800	20,0256	19,8610	3,4800	44,4980	5,9867	12,2350	18,1030

**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 19.01												
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	2310,4400	90,8680	64,4220	342,6760	1807,0300	16,4554	33,9900	13,0600	38,2690	6,2815	7,6090	8,0540
2	2326,5100	100,1130	50,3750	351,6630	1605,4200	16,6195	38,2050	13,3800	38,3250	5,5128	10,3940	16,7490
3	2182,5600	98,8630	35,0600	351,0580	1648,9200	9,0835	38,2050	13,3000	38,3250	5,7920	10,3940	16,7490
4	2409,1600	100,8630	50,5850	341,6580	1605,8700	16,7485	46,9500	13,3800	38,9400	5,5141	14,3990	20,1390
6	2141,4100	103,9880	56,5750	328,9280	1886,6700	14,6390	23,2050	3,4600	47,7050	5,3193	8,2690	8,6640
9	2461,8100	112,5530	52,4450	372,0730	1715,7200	16,7205	39,6850	13,3800	41,0050	6,0038	10,8440	17,1490
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	2543,8900	104,1880	67,0520	386,8410	1942,9800	16,5814	43,8650	13,0600	45,3640	6,6844	11,2540	17,3040
C2	2495,5600	113,0030	52,5950	382,0780	1716,4700	16,7355	44,2600	13,3800	42,4300	6,0061	12,1190	18,1990
C3	2249,6600	107,4380	62,7300	340,5580	1894,2200	15,6380	28,1100	3,4600	50,1050	5,3231	9,5440	9,7140

#### 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 20.01**

<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>	2261,2400	104,4010	72,8390	300,0250	1831,7600	24,5439	33,6760	15,5100	33,1120	6,8808	7,9700	12,2880
<b>2</b>	2160,4200	106,2920	46,6330	311,6100	1854,2300	17,7261	35,3300	15,4800	31,1260	6,6527	8,5950	12,3750
<b>3</b>	2075,3200	106,1970	37,2580	311,6100	1855,9300	10,1901	35,3300	15,4000	31,1260	6,6569	8,5950	12,3750
<b>4</b>	2146,0000	105,8070	45,3780	311,1900	1856,4500	17,5759	35,2480	15,4800	31,3660	6,6582	8,5950	12,3750
<b>6</b>	2285,1600	115,2390	76,0820	278,7880	1988,9300	24,5784	23,6820	8,1300	43,8950	6,3217	10,1730	21,4200
<b>9</b>	2367,7400	119,6190	50,2660	348,3300	1965,7900	19,5650	44,8320	17,7000	34,9810	7,1478	11,1530	14,4800
<b>10</b>	1932,2700	63,6720	34,3480	357,8100	1259,0800	13,0181	49,7350	1,0800	30,9960	4,6385	14,4850	24,9350
<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>	2468,5600	118,4780	76,5620	335,9950	1967,0200	26,4008	42,9380	17,7300	37,9570	7,2829	10,5280	14,3930
<b>C2</b>	2367,7400	119,6190	50,2660	348,3300	1965,7900	19,5650	44,8320	17,7000	34,9810	7,1478	11,1530	14,4800
<b>C3</b>	2385,0600	117,6390	85,1270	280,5130	1989,5300	25,5624	24,0120	8,1300	44,8700	6,3232	10,1730	21,4200

**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 21.01												
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	2196,2000	86,4200	63,6160	369,6330	1525,3500	18,1815	33,7550	19,2000	32,5580	4,9060	6,1750	4,9400
2	2187,6300	89,0360	55,0080	404,5760	1545,7400	18,1373	39,2210	19,5200	27,0800	4,8009	4,3650	4,4950
3	2102,5300	88,9410	45,6330	404,5760	1547,4400	10,6013	39,2210	19,4400	27,0800	4,8051	4,3650	4,4950
4	2186,3800	89,6810	51,8340	410,4060	1548,2900	17,8083	39,1380	19,5200	27,7900	4,8073	4,3650	4,4950
6	2145,1600	96,6280	56,1010	331,7880	1694,7800	18,3951	20,1070	12,1600	45,4270	4,3944	11,2550	15,5000
9	2460,7300	109,3760	60,4680	439,5860	1755,8400	20,5223	43,6910	22,0800	31,6100	5,3164	7,9650	14,2150
10	2035,1000	58,4630	36,9360	458,5290	1422,7200	12,3800	52,6500	1,0800	29,5150	4,4175	13,1700	19,0200
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	2473,7000	101,5700	68,0660	403,7730	1663,5500	20,1225	38,5450	21,1200	39,7580	5,3145	13,2150	17,9400
C2	2450,8800	103,1660	59,1180	449,4710	1657,7900	19,9793	48,2660	21,4400	33,0350	5,2967	9,2400	15,2650
C3	2245,0600	99,0280	65,1460	333,5130	1695,3800	19,3791	20,4370	12,1600	46,4020	4,3959	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