

PONIEDZIAŁEK 8.01

DIETA	ENERGIA [KCAL]	BIĄŁKO OGÓŁEM [G]	TŁUSZCZ [G]	WĘGLOWODANY OGÓŁEM [G]	SÓD [MG]	KWASY TŁUSZCZOWE NASYCON E [G]	SACHAROZA [G]	LAKTOZA [G]	BŁONNIK POKARMOWY [G]	SÓL [G]	GLUKOZA [G]	FRUKTOZA [G]
1	2222,9800	79,9710	55,8050	343,9400	1896,3000	18,9848	46,3210	13,0640	37,4680	6,5443	11,0950	9,8230
2	2394,0200	88,0560	60,2650	369,2400	1694,4000	18,9468	50,3160	13,0600	34,3580	5,6097	10,5250	9,6530
3	2308,9200	87,9610	50,8900	369,2400	1696,1000	11,4108	50,3160	12,9800	34,3580	5,6139	10,5250	9,6530
4	2424,2300	88,1560	63,2730	369,7500	1702,6300	19,3966	50,5160	13,0600	34,7180	5,6303	10,6850	9,7930
6	2220,0800	88,4460	59,1250	349,4600	2082,8000	17,7158	24,4960	3,4640	49,1580	5,9572	9,8950	16,0430
9	2688,5100	111,3600	66,6090	404,9700	2101,9900	21,0282	54,8070	14,8000	38,9300	7,0025	14,1300	19,3760
10	2066,6300	59,0350	46,9400	395,4200	1308,0200	15,3921	48,6610	1,5120	33,7790	4,8485	13,8480	31,0970
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	2449,8300	91,8710	58,6650	387,3250	2199,2500	19,7708	55,0860	13,0640	43,4130	7,4799	15,5300	20,3530
C2	2628,0700	99,6060	63,1150	414,1350	1984,0500	19,7348	59,3610	13,0600	40,3130	6,6495	15,4000	20,4230
C3	2294,0800	88,5160	59,5950	365,3400	2084,9000	17,7378	28,5860	3,4640	51,7580	5,9622	12,4450	24,5630

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 9.01												
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	2291,3000	95,8960	69,9860	315,5800	1969,3200	19,1037	36,0220	15,6600	34,6930	5,9905	7,4110	7,1390
2	2174,2400	98,0850	51,5980	308,8420	1612,6600	19,0135	39,0510	15,9800	31,5180	4,9365	9,1230	15,0870
3	2028,5400	96,6150	35,9330	308,1820	1654,2600	11,5965	39,1510	16,2200	31,5180	5,2277	9,1230	15,0870
4	2256,8900	98,8350	51,8080	298,8370	1613,1100	19,1425	47,7960	15,9800	32,1330	4,9378	13,1280	18,4770
6	2195,0300	105,0220	64,2920	312,3220	2110,7300	19,2375	28,5330	7,9800	45,8410	5,3855	11,8010	17,4990
9	2436,7400	111,0450	55,1380	355,2520	1783,3600	20,7685	39,3810	17,9000	35,4480	5,4210	9,1230	15,0870
10	1930,0600	64,7820	35,3980	347,6150	1245,5400	13,6911	29,6940	1,7200	26,9220	4,4292	5,9480	11,9770
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	2553,8000	109,6060	73,6160	361,2400	2163,7200	20,8767	36,1120	17,5800	39,6130	6,3820	7,4110	7,1390
C2	2436,7400	111,0450	55,1380	355,2520	1783,3600	20,7685	39,3810	17,9000	35,4480	5,4210	9,1230	15,0870
C3	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 10.01												
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	2362,2200	100,1320	65,1480	336,5700	2160,6300	23,8231	32,1070	10,7240	40,4260	7,5194	8,0150	14,2650
2	2403,2300	105,5220	56,9210	327,7100	1605,0100	19,9824	42,9570	13,0640	36,8960	5,5683	10,8900	10,2800
3	2318,1300	105,4270	47,5460	327,7100	1606,7100	12,4464	42,9570	12,9840	36,8960	5,5725	10,8900	10,2800
4	2403,2300	105,5220	56,9210	327,7100	1605,0100	19,9824	42,9570	13,0640	36,8960	5,5683	10,8900	10,2800
6	2236,3700	107,6720	57,1930	328,0100	2093,7300	18,2916	21,0170	3,4640	49,1060	6,2521	8,6600	14,9400
9	2523,5300	115,8220	58,6610	347,3800	1709,5100	20,0794	44,2070	13,0640	39,2260	6,0448	11,2500	10,6000
10	1851,3800	64,9820	41,2860	308,7500	1265,0100	14,2059	34,7650	2,3600	32,2560	4,7325	9,1350	20,5150
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	2512,9700	112,7520	61,3330	375,5000	2022,3300	20,3716	42,3270	13,0640	46,7360	7,0896	11,2100	17,0400
C2	2580,5300	116,4220	58,9610	359,5800	1709,5100	20,1294	44,2070	13,0640	39,2760	6,0548	11,2500	22,1000
C3	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 11.01

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	2493,7200	89,9180	69,9350	348,6250	1710,4500	27,3831	59,8230	18,7600	32,0420	6,1487	11,8830	16,7930
2	2588,3500	88,0410	68,7790	365,9800	1648,3200	26,6776	59,8390	18,2600	27,6700	5,5626	11,9910	17,3450
3	2503,2500	87,9460	59,4040	365,9800	1650,0200	19,1416	59,8390	18,1800	27,6700	5,5668	11,9910	17,3450
4	2588,3500	88,0410	68,7790	365,9800	1648,3200	26,6776	59,8390	18,2600	27,6700	5,5626	11,9910	17,3450
6	2323,3500	129,1440	63,0020	335,8980	2087,6900	21,2829	25,0890	4,2800	49,3390	6,2045	9,4630	7,2430
9	2608,7000	138,8110	61,6490	374,1900	2133,7700	23,2056	30,7190	14,6600	30,1900	7,1010	4,8610	4,7550
10	2120,6300	52,3300	47,5840	379,9700	1356,5400	18,7155	62,5060	5,9600	28,2830	4,8364	12,5880	18,1170
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	2667,9200	99,1080	72,6650	385,7150	1945,7500	27,5121	69,0630	18,7600	36,8120	6,8788	14,4330	18,8930
C2	2691,5500	96,0810	71,2190	386,3600	1899,4200	26,7786	61,1690	18,2600	30,4000	6,4836	12,7910	18,0450
C3	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 12.01												
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	2325,1700	95,5570	61,3440	338,3110	1646,4600	17,2980	39,6070	13,2400	41,1860	5,3995	9,3290	9,1940
2	2264,1600	97,2730	47,1400	335,6530	1697,9200	17,0050	41,2450	13,5600	38,6350	5,3724	10,5790	10,0340
3	2120,2100	96,0230	31,8250	335,0480	1741,4200	9,4690	41,2450	13,4800	38,6350	5,6516	10,5790	10,0340
4	2346,8100	98,0230	47,3500	325,6480	1698,3700	17,1340	49,9900	13,5600	39,2500	5,3737	14,5840	13,4240
6	2114,9300	103,0360	51,1080	321,2520	1766,5300	14,6778	22,8330	3,4600	44,3850	4,7475	7,0190	7,5140
9	2384,4600	110,5730	48,8800	355,3230	1802,4200	17,1020	42,4950	13,5600	40,9650	5,8489	10,9390	10,3540
10	1890,6900	61,0790	36,0910	328,7150	1250,2400	12,9535	46,6520	1,5800	32,2060	4,6095	15,3080	25,9500
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	2569,2200	107,7770	64,0440	385,4160	1779,0100	17,5000	49,3320	13,2400	49,5310	5,7943	14,5640	20,2840
C2	2508,2100	108,7430	49,7500	383,5080	1806,7700	17,1890	51,2100	13,5600	45,9900	5,8602	15,8140	21,1240
C3	2238,6800	104,2060	51,9780	349,4370	1770,8800	14,7648	31,5480	3,4600	49,4100	4,7588	11,8940	18,2840

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 13.01

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	2298,5000	90,6290	71,9430	362,6500	1807,1500	25,1399	38,2470	16,1320	36,0160	5,8829	7,0030	10,9800
2	2468,9300	93,4550	64,2450	412,2650	1527,4700	21,5611	62,9560	18,0120	30,6540	4,8794	14,6280	18,0070
3	2383,8300	93,3600	54,8700	412,2650	1529,1700	14,0251	62,9560	17,9320	30,6540	4,8836	14,6280	18,0070
4	2311,9600	91,6400	56,0300	392,0500	1528,7400	20,6429	55,8290	18,0120	29,7690	4,8823	10,2280	13,6070
6	2245,0000	97,8550	76,4530	306,5230	2041,0600	23,4475	21,1060	6,5320	45,6840	5,3295	8,3480	12,7570
9	2694,0200	110,0450	70,3170	439,5550	1761,0400	22,2933	56,4160	19,2920	33,7940	5,3348	9,9080	13,2470
10	2081,6000	59,7600	40,1940	459,7800	1438,0800	14,3677	49,7310	1,6920	31,1730	4,4774	11,0680	16,9570
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	2528,8000	102,2690	79,4530	400,7300	1912,0500	25,2939	47,5370	16,1320	41,3860	6,2230	10,1530	13,8300
C2	2641,2200	102,5650	68,4370	439,5550	1743,4400	21,1773	56,4160	18,0120	33,7940	5,2908	9,9080	13,2470
C3	2278,7500	98,3050	76,6030	316,5280	1961,8100	23,4625	25,6810	6,5320	47,1090	5,3318	9,6230	13,8070

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 14.01

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