











		07.12.2023 CZWARTEK																							
DIETA		II BRZDANE				II BRZDANE				POWIECZOREK				KOLACJA				POBIERK NOCNY							
		KCAL	BIAKO	TUSZCZ	GLOWODANY	KCAL	BIAKO	TUSZCZ	GLOWODANY	KCAL	BIAKO	TUSZCZ	GLOWODANY	KCAL	BIAKO	TUSZCZ	GLOWODANY	KCAL	BIAKO	TUSZCZ	GLOWODANY				
DIETA PODSTAWOWA	DOJURT OWOCOWY 1 SZT	137	4	4	18																				
	RECZYWO 3 KROMKI, MIEZANE	210	6	4	30																				
	MASLO 100	72	0	8	0																				
	HERBATA, CIUKER 250ML	63	2,3	1	11,2																				
	WEDLINA 400	38	8,4	0,4	0																				
	COBREK 600	11	0	0	0																				
	MIKRO GOTOWANE 1 SZT	60	0,4	4,2	0																				
	SZEM 1 SZT	40	0	0	0																				
	SLIWKI 1 SZT	24	0,8	0,1	5,1																				
	WARTOSC ODZYWCZA CALEGO PORUKU	663	27,8	18,7	58,5																				
ALERGENY	SUTEN SEZAM MLEKO JAJKO				MLEKO, GLUTEN				MLEKO				GLUTEN SEZAM MLEKO				MLEKO								
WARTOSC ODZYWCZA DNA	KCAL	210	BIAKO	110	TUSZCZ	58	WEGLOWODANY	267,8																	
DIETA CIUKRYCOWA	DOJURT NATURALNY 1 SZT	128	16	7	1																				
	RECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	8	4	56																				
	MASLO 100	72	0	8	0																				
	HERBATA, CIUKER 250ML	63	2,3	1	11,2																				
	WEDLINA 400	38	8,4	0,4	0																				
	COBREK 600	11	0	0	0																				
	MIKRO GOTOWANE 1 SZT	60	0,4	4,2	0																				
	BIANCO 100	40	0	0	0																				
	SZEM 1 SZT	40	0	0	0																				
	SLIWKI 1 SZT	24	0,8	0,1	5,1																				
WARTOSC ODZYWCZA CALEGO PORUKU	663	33,3	28,7	86,7																					
ALERGENY	SUTEN SEZAM MLEKO JAJKO				GLUTEN, MLEKO				MLEKO				GLUTEN SEZAM MLEKO				MLEKO, GLUTEN, SEZAM								
WARTOSC ODZYWCZA DNA	KCAL	210	BIAKO	120	TUSZCZ	58	WEGLOWODANY	277,8																	
DIETA LEWKOSTRANNA/WATROBOWA	DOJURT OWOCOWY 1 SZT	137	4	4	18																				
	RECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	220	6	1	47																				
	MASLO 100	72	0	8	0																				
	HERBATA, CIUKER 250ML	63	2,3	1	11,2																				
	WEDLINA 400	38	8,4	0,4	0																				
	SALATA 100	12	0	0	0																				
	MIKRO GOTOWANE 1 SZT	60	0,4	4,2	0																				
	SZEM 1 SZT	40	0	0	0																				
	SLIWKI 1 SZT	24	0,8	0,1	5,1																				
	WARTOSC ODZYWCZA CALEGO PORUKU	663	27,8	19,7	81,8																				
ALERGENY	SUTEN MLEKO, JAJKO				MLEKO, GLUTEN				MLEKO				GLUTEN, MLEKO				MLEKO								
WARTOSC ODZYWCZA DNA	KCAL	210	BIAKO	98	TUSZCZ	62	WEGLOWODANY	258,8																	
DIETA BOGATA W BIAŁKOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	DOJURT OWOCOWY 1 SZT	137	4	4	18																				
	RECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	220	6	1	47																				
	MASLO 100	72	0	8	0																				
	HERBATA, CIUKER 250ML	63	2,3	1	11,2																				
	WEDLINA 400	38	8,4	0,4	0																				
	COBREK 600	11	0	0	0																				
	MIKRO GOTOWANE 1 SZT	60	0,4	4,2	0																				
	SZEM 1 SZT	40	0	0	0																				
	SLIWKI 1 SZT	24	0,8	0,1	5,1																				
	WARTOSC ODZYWCZA CALEGO PORUKU	663	29,2	18,8	81,8																				
ALERGENY	SUTEN SEZAM MLEKO JAJKO				MLEKO, GLUTEN				MLEKO				GLUTEN SEZAM MLEKO				MLEKO								
WARTOSC ODZYWCZA DNA	KCAL	210	BIAKO	100	TUSZCZ	60	WEGLOWODANY	267,8																	
DIETA PAKKOWATA	DOJURT OWOCOWY 1 SZT	137	4	4	18																				
	RECZYWO 3 KROMKI, BIAŁE	220	6	1	47																				
	MASLO 100	72	0	8	0																				
	HERBATA, CIUKER 250ML	63	2,3	1	11,2																				
	WEDLINA 400	38	8,4	0,4	0																				
	COBREK 600	11	0	0	0																				
	MIKRO GOTOWANE 1 SZT	60	0,4	4,2	0																				
	SZEM 1 SZT	40	0	0	0																				
	SLIWKI 1 SZT	24	0,8	0,1	5,1																				
	WARTOSC ODZYWCZA CALEGO PORUKU	663	27,8	19,7	81,8																				
ALERGENY	SUTEN MLEKO, JAJKO				MLEKO, GLUTEN				MLEKO				GLUTEN, MLEKO				MLEKO								
WARTOSC ODZYWCZA DNA	KCAL	210	BIAKO	98	TUSZCZ	62	WEGLOWODANY	258,8																	
DIETA TRUSTYKOWA	DOJURT OWOCOWY 1 SZT	137	4	4	18																				
	RECZYWO 3 KROMKI, BIAŁE	220	6	1	47																				
	MASLO 100	72	0	8	0																				
	HERBATA, CIUKER 250ML	63	2,3	1	11,2																				
	WEDLINA 400	38	8,4	0,4	0																				
	SALATA 100	12	0	0	0																				
	MIKRO GOTOWANE 1 SZT	60	0,4	4,2	0																				
	SZEM 1 SZT	40	0	0	0																				
	SLIWKI 1 SZT	24	0,8	0,1	5,1																				
	WARTOSC ODZYWCZA CALEGO PORUKU	663	29,2	18,8	81,8																				
ALERGENY	SUTEN MLEKO, JAJKO				MLEKO, GLUTEN				MLEKO				GLUTEN, MLEKO				MLEKO								
WARTOSC ODZYWCZA DNA	KCAL	210	BIAKO	100	TUSZCZ	60	WEGLOWODANY	267,8																	

