

JADŁOSPIS Szpital

22-28.01.24r.

DATA	ŚNIADANIE	A	II ŚNIA DANIE	A	OBIAD	A	PODWIE CZOREK	A	KOLACJA	A	
<u>Poniedziałek</u>	<i>Dieta podstawowa:</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,10 7 7 1	C: owoc D: sok 150g K: jogurt owocowy 150g owoc	7	<i>Dieta podstawowa:</i> Barszcz biały - 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, chrzan, czosnek, ziemniaki, mąka, kiełbasa, kiełbasa biała, śmietana, sól, pieprz) Spaghetti bolońskie-300g (makaron pszenny, pomidory, czosnek, Marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone z łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, pieczarki, kukurydza, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem	7,9 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) D: owoc K: kanapka żytnia, Jogurt .naturalny	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10 7	<i>Dieta podstawowa:</i> Wędlna wieprzowa- 50g Serek trójkąt-15g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml <i>Dieta cukrzycowa:</i> Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml <i>Dieta lekkostrawna:</i> Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Gotowana marchew Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1	
	<i>Dieta cukrzycowa:</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,10 7 7 1 1,7			<i>Dieta cukrzycowa:</i> Barszcz biały - 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, chrzan, czosnek, ziemniaki, mąka, kiełbasa, kiełbasa biała, śmietana, sól, pieprz) Spaghetti bolońskie-300g (makaron pszenny, pomidory z puszek, czosnek, Marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone z łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, pieczarki, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem	7,9 1,9					
	<i>Dieta lekkostrawna:</i> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,10 7 7 1			<i>Dieta lekkostrawna:</i> Krem z warzyw 300ml (ziemniaki, seler, pietruszka, marchewka, sól) Makaron z sosem pomidorowym 300g (makaron pszenny, pomidory, Marchew, seler, pietruszka, mięso mielone z Łopatki, koncentrat pomidorowy, sól)	7,9 7,9 1,9					

				Woda z sokiem					
Wtorek	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml 1,7 Wędlina drobiowa 50g 6,7,9,10 Pasta jajeczna 60g 7 Pomidor 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Pasta jajeczna 60g 7 Pomidor 7 Masło- 15g 1 Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Serek twarogowy-50g 7 Pomidor bez skórki 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p>		<p>C: j.naturalny- 150g 7 D: owoc 7 K: owoc, Jogurt owocowy</p>	<p>Dieta podstawowa: Zupa kalafiorowa 350ml 7,9 (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, śmietana, sól, pieprz) Kotlet pożarski 100g 1,3 (kurczak filet, bułka, sól, pieprz, jajko, bułka Tarta, olej) Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g 7 (Liście sałaty, sól, jogurt grecki) Woda z sokiem</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa kalafiorowa 350ml 7,9 Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g/30 g 1,3 (kurczak filet, bułka, sól, jajko, bułka Tarta, mąka pszenna, koperek) Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g 7 Woda z sokiem</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa kalafiorowa 350ml 7,9 (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, sól) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g/30 g 1,3 Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g 7 Woda z sokiem</p>		<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) 1,6,7, 9,10 D: sok owocowy 1,6,7, 9,10 K: kanapka żytnia, Sok owocowy</p>	<p>Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,10 Serek topiony 50g 7 Ogórek 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,10 Serek topiony 50g 7 Ogórek 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Twaróg 50g 7 Liść sałaty 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p>		

<p>Środa</p>	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml 1,7 Parówka z wody90-100g 6,7,9,10 Serek kanapkowy-50g 7 Rzodkiewka 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane-80g 1 Herbata- 250ml ketchup</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml 1,7 Parówka z wody-90-100g 6,7,9,10 Serek kanapkowy-50g 7 Rzodkiewka 7 Masło- 15g 1 Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml musztarda</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z makronem- 250ml 1,7 Parówka z wody-90-100g 6,7,9,10 Serek twarogowy-50g 7 Pomidor bez skórki 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane-80g 1 Herbata- 250ml ketchup</p>	<p>1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1</p>	<p>C: jogurt naturalny D: sok K: jogurt+ owoc</p>	<p>7 7</p>	<p>Dieta podstawowa: Zupa kapuśniak 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, kapusta, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy) Gulasz wieprzowy 150 (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, papryka, koncentrat pomidorowy) Kasza jęczmienna 200 Warzywa gotowane 100 Woda z sokiem</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa kapuśniak 350ml Gulasz wieprzowy 150 (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, papryka, koncentrat pomidorowy) Kasza jęczmienna 200 Warzywa gotowane 100 Woda z sokiem</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa warzywna 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, brokuł, kalafior, sól) Gulasz wieprzowy 150 (łopatka wieprzowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka) Kasza jęczmienna 200 Warzywa gotowane 100 Woda z sokiem</p>	<p>9 7 1,7,9 1 9 1,7,9 1 9 1,7,9 1</p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) owoc</p>	<p>1,6,7,9,10 1,6,7,9,10</p>	<p>Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Serek puszysty-50g 7 Liść sałaty 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane-80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Serek puszysty-50g 7 Liść sałaty 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane-80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Serek puszysty-50g 7 Liść sałaty 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane-80g 1 Herbata- 250ml</p>	<p>6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1</p>
---------------------	--	---	--	----------------	--	--	---	----------------------------------	--	---

Czwartek	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasta rybna-60g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasta rybna 60g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg -50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p>	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1	<p>C: owoc D: owoc K: owoc+sok</p>	<p>Dieta podstawowa: Zupa koperkowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, sól) Gołąbki w sosie pomidorowym 150g (łopatka wieprzowa, ryż, pieprz, sól, kapusta, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Ziemniaki gotowane 200g Woda z sokiem</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa koperkowa 350ml Gołąbki w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane-200g Woda z sokiem</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa koperkowa 350ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowy 150g (łopatka wieprzowa, ryż, jajko, sól pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Ziemniaki gotowane-200g Woda z sokiem</p>	7,9 1,7 7,9 1,7 7,9 1,7	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa)</p> <p>D: jogurt K:jogurtnaturalny+owoc</p>	1,6,7,9,10 7 7	<p>Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek trójkąt-15g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Gotowana marchew Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250m</p>	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

Piatek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7	C: jogurt naturalny D: owoc K: owoc, Jogurt Naturalny	7	Dieta podstawowa: Zupa rosół 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron, sól)	7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) D: jogurt owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Dżem 50 g	7
	Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10		7	Kotlet rybny 100g (dorsz, sól, pieprz czarny, natka pietruszki, cytryna)	1,4		1,6,7, 9,10	Pasta twarogowa-50g	7
	Jajko 50g	7			Ziemniaki gotowane 200g				Masło- 15g	1
	Pomidor				Surówka z kiszonej kapusty 100g (kiszona kapusta, marchewka, cebula, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek)				Pieczyno mieszane- 80g	
	Masło- 15g	7			Woda z sokiem				Herbata- 250ml	
	Pieczyno mieszane- 80g	1							Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa 50g	7
	Herbata- 250ml								Pasta twarogowa-50g	7
									rzodkiewka	7
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7							Masło- 15g	1
	Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10			Dieta cukrzycowa: Zupa rosół 350ml	7,9			Pieczyno mieszane- 80g	
	Jajko 50g	7			Ryba pieczona 100g (dorsz, sól, cytryna)	1,4			Herbata- 250ml	
	Pomidor				Ziemniaki gotowane 200g				Dieta lekkostrawna: Dżem 50 g	7
Masło- 15g	7		Surówka z kiszonej kapusty 100g			Pasta twarogowa-50g	7			
Pieczyno mieszane- 80g	1		Woda z sokiem			Liść sałaty	7			
Herbata- 250ml						Pieczyno mieszane- 80g	1			
						Herbata- 250ml				
Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7									
Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10		Dieta lekkostrawna: Zupa rosół 350ml	7,9						
Serek twarogowy-50g	7		Ryba pieczona 100g	1,4						
Pomidor bez skórki			Ziemniaki gotowane 200g							
Masło- 15g	7		Warzywa gotowane 100g (brokuł, kalafior)							
Pieczyno mieszane- 80g	1		Woda z sokiem							
Herbata- 250ml										

Sobota	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną - 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	C: owoc D: owoc K: jogurt owocowy+ owoc	7	Dieta podstawowa: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, koncentrat pomidorowy, sól) Palki z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (kapusta pekińska, pomidor, kukurydza, ogórek, oliwa, sól, pieprz) Woda z sokiem	7,9 1,3	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) D: owoc K: kanapki żytnie (chleb razowy, masło wędlina drobiowa)	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 1	
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1			Dieta cukrzycowa: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Palki z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (kapusta pekińska, pomidor, kukurydza, ogórek, oliwa, sól, pieprz) Woda z sokiem	7,9 1,3		Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 1	Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 1
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1			Dieta lekkostrawna: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Palki z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane 100 g (marchewka) Woda z sokiem	7,9 1,3					

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

Legenda:

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.

Dieta podstawowej z dodatkami (2 dodatki):

Poniedziałek:

-energia: 2255 kcal, węglowodany: 270g, białko: 89g, tłuszcz: 91g, błonnik: 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2565 kcal, węglowodany: 329g, białko: 95g, tłuszcz 97g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2728kcal, węglowodany: 334 g, białko 100 g, tłuszcz: 110 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g.

Czwartek:

-energia: 2643kcal, węglowodany 318g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2333kcal, Węglowodany 315g, Białko 99 g, Tłuszcz 75 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2593 kcal, Węglowodany 350 g, białko 97g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2436kcal, węglowodany 330g, białko 99g, tłuszcz 80 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

Dieta podstawowa (1 dodatek):

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2629 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g.

Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

Dieta podstawowa bez dodatków:

Poniedziałek:

-energia: 2053 kcal, węglowodany: 250g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2364 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2529 kcal, węglowodany: 315 g, białko 90g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g.

Czwartek:

-energia: 2443kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2131 kcal, Węglowodany 300g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2394 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2235kcal, węglowodany 330g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2629 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g.

Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2005kcal, węglowodany: 229g. białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g.

Wtorek:

-energia: 2315kcal, węglowodany: 219g, białko: 113 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g.

Środa:

-energia: 2478kcal, węglowodany: 263g, białko 111g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g .

Czwartek:

-energia: 2393kcal, węglowodany 288g, białko 112g, tłuszcz 88g, błonnik 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Piątek:

-Energia 2083 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 35g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g.

Sobota:

-Energia 2343kcal, Węglowodany 286g, białko 94g, tłuszcz 91g Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2286kcal, węglowodany 283g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.