

JADŁOSPIS Szpital

25-31.03.24r.

DATA	ŚNIADANIE	A	II ŚNIA DANIE	A	OBIAD	A	PODWIE CZOREK	A	KOLACJA	A
Poniedziałek	Dieta podstawowa: 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	Dieta podstawowa: Zupa zacierkowa - 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, Zacierka, sól) Spaghetti bolońskie-300g (makaron pszenny, pomidory, czosnek, Marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone z łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, pieczarki, 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	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek trójkąt-15g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki 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
	Dieta cukrzycowa: 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		Dieta cukrzycowa: Zupa zacierkowa 350ml Spaghetti bolońskie z makaronem razowym 300g Woda z sokiem	7,9 1,9					
	Dieta lekkostrawna: 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		Dieta lekkostrawna: Zupa zacierkowa 350 Makaron z sosem pomidorowym 300g (makaron pszenny, pomidory, Marchew, seler, pietruszka, mięso mielone z Łopatki, koncentrat pomidorowy, sól) Woda z sokiem	7,9 1,9					

Wtorek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml	1,7	C: j.naturalny- 150g D: owoc K: owoc, Jogurt owocowy	Dieta podstawowa: Zupa kapuśniak 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, kapusta, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy) Naleśniki z twarogiem 300 (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, cukier waniliowy, cynamon) Woda z sokiem	7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek topiony 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	6,7,9,10 7		Dieta cukrzycowa: Zupa kapuśniak 350ml Pierogi leniwe 300 (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, jogurt naturalny) Woda z sokiem	7 7,9 1,3		Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek topiony 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7 6,7,9,10 7		Dieta lekkostrawna: Zupa grysikowa 350ml (porcje rosółowe, marchew, seler, pietruszka, kasza manna, sól) Pierogi leniwe 300 Woda z sokiem	7 7,9		Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	7			7,9				
	Wędlna drobiowa-50g	7							
	Serek twarogowy-50g	7							
	Pomidor bez skórki	1							
	Masło- 15g								
	Pieczywo mieszane- 80g						1,3		
	Herbata- 250ml						7		

Środa	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Parówka z wody90-100g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml ketchup	1,7 6,7,9,10 7 7 1	C: jogurt naturalny D: sok K: jogurt+ owoc	7	Dieta podstawowa: Zupa pieczarkowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, pieczarki, śmietana, sól, pieprz, makaron) Kotlet pożarski 100g (kurczak filet, bułka, sól, pieprz, jajko, bułka tarta, olej) Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g (Liście sałaty, sól, jogurt grecki) Woda z sokiem	9 7 1,7,9 1 9 1,7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) owoc	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Parówka z wody-90-100g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml musztarda	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa pieczarkowa 350ml Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g/30 g (kurczak filet, bułka, sól, jajko, bułka Tarta, mąka pszenna, koperek) Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g Woda z sokiem	9 1,7,9 1 9	Dieta lekkostrawna: Zupa kalafiorowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, sól, makaron) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g/30 g Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g Woda z sokiem		1,7,9 1	Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Parówka z wody-90-100g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml ketchup	1,7 6,7,9,10 7 7 1								

Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	C: owoc D: owoc K: owoc+ sok	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	7,9 1,7	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) D: jogurt K: jogurtnaturalny+ owoc	1,6,7, 9,10 7 7	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek trójkąt-15g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa koperkowa 350ml Gołąbki w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Woda z sokiem	7,9 1,7		Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg -50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		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	7,9 1,7		Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250m	6,7,9,10 7 7 1	

Piatek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g Jajko 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	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) Kotlet rybny 100g (dorsz, sól, pieprz czarny, natka pietruszki, cytryna) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g (kiszone kapusta, marchewka, cebula, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek) Woda z sokiem	7,9 1,4	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) D: jogurt owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Dżem 50 g Pasta twarogowa-50g (twaróg, jogurt, koperek. Sól) Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Jajko 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa rosół 350ml Ryba pieczona 100g (dorsz, sól, cytryna) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Woda z sokiem	7,9 1,4	Dieta lekkostrawna: Dżem 50 g Pasta twarogowa-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml		7 7 1		
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna 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 rosół 350ml Ryba pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane 100g (brokuł, kalafior) Woda z sokiem	7,9 1,4					

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) Kaszotto z warzywami 300 (kasza jęczmienna, cebula, papryka, cukinia) 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 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 razowym 350ml Kaszotto z warzywami 300 Woda z sokiem	7,9 1,3		Dieta lekkostrawna: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Kaszotto lekkostrawne 300 (kasza jaglana, cukinia, pomidory) Woda z sokiem	7,9 1,3	Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 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									

<u>Niedziela</u>	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7	C: jogurt naturalny D: jogurt owocowy K: jogurt owocowy, owoc	7	Dieta podstawowa: Zupa żurek 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ,sól, pieprz, ziemniaki, zakwas, kielbasa biała , kielbasa wędzona, jajko,majeranek)	7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) D: owoc K: kanapka żytnia, Owoc	1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,10
	Pasztet drobiowy-50g	6,7,9,10		7	Udo pieczone 200 g (udko, sól, papryka słodka)	1,9		1,6,7, 9,10	Serek twarogowy-50g	7
	Jajko gotowane-50g	7		7	Ziemniaki gotowane 200				Ogórek	7
	Pomidor	7		7	Fasolka z wody 100 (fasolka, sól)				Masło- 15g	7
Masło- 15g	7	7	Woda z sokiem				Pieczywo mieszane- 80g	1		
Pieczywo mieszane- 80g	1	1					Herbata- 250ml			
Herbata- 250ml							Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,10		
Majonez 10							Serek twarogowy-50g	7		
							Ogórek	7		
Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7	7			7,9 1,9		Masło- 15g	7		
Jajko gotowane-50g	6,7,9,10	6,7,9,10		Dieta cukrzycowa: Zupa żurek 350ml Udo pieczone 200 g Ziemniaki gotowane 200			Pieczywo mieszane- 80g	1		
Pasztet drobiowy-50g		7		Fasolka z wody 100			Herbata- 250ml			
Pomidor	7	7		Woda z sokiem	7,9		Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,10		
Masło- 15g	1	1					Serek twarogowy 50 g	7		
Pieczywo mieszane- 80g				Dieta lekkostrawna: Barszcz biały 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ,sól, ziemniaki, mąka, białko Jajka, majeranek)			Liść sałaty	7		
Herbata- 250ml				Udo gotowane 200 g (udko, sól)			Masło- 15g	7		
Majonez 10	1,7	1,7		Ziemniaki gotowane 200	1,9		Pieczywo mieszane- 80g	1		
				Fasolka z wody 100			Herbata- 250ml			
Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	6,7,9,10	6,7,9,10		Woda z sokiem						
Pasztet drobiowy-50g	7	7								
Białko z jajka gotowanego 50g	7	7								
Pomidor bez skórki	1	1								
Masło- 15g										
Pieczywo mieszane- 80g										
Herbata- 250ml										

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 2583 kcal, Węglowodany 345 g, białko 97g, tłuszcz 90 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2456kcal, węglowodany 320g, białko 99g, tłuszcz 82 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.