

JADŁOSPIS Szpital od 1-7.04.24r.

	ŚNIADANIE	A	2 śniadani	A	OBIAD	A	Podwieczorek	A	KOLACJA	A
Poniedziałek	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Biała kielbasa 50g Chrzan 10 Ser żółty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Biała kielbasa 50g Chrzan 10g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</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>K: Jabłko, jogurt owocowy D, C: Jabłko</p>	7	<p>Dieta podstawowa: <u>Rosół 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, makaron, sól) <u>Kotlet schabowy 100</u> (schab, jajko, mąka, bułka tarta, papryka Słodka, pieprz, sól) <u>Ziemniaki gotowane 200</u> <u>Marchewka gotowana 200</u> (marchewka, sól) <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta cukrzycowa: <u>Rosół 350ml</u> <u>Schab gotowany 100</u> (schab, sól) <u>Ziemniaki gotowane 200</u> <u>Warzywa gotowane 200</u> (brokuł, kalafior, sól) <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta lekkostrawna: <u>Rosół 350ml</u> <u>Schab gotowany 100</u> <u>Ziemniaki gotowane 200</u> <u>Marchewka gotowana 200</u> <u>Woda z sokiem</u></p>	<p>9 1,7, 1 9 1,7, 1 9 1,7 1</p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlna drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka (chleb razowy, masło Wędlna drobiowa) Sok Owocowy</p>	<p>1,6,7 ,9,10 1,6,7 ,9,10</p>	<p>Dieta podstawowa: Wędlna drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlna drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor 30g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor bez skórki 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g 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>

Wtorek	Dieta podstawowa:		K: banan, jogurt	Dieta podstawowa:		C, D: kanapka żytnia	1,6,7,9,10	Dieta podstawowa:	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7	naturalny	<u>Zupa zacierkowa-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny:	1,9	(chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa)		Wędlina wieprzowa-50g	6,7,9
	Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10	D: banan	Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, sel		K: kanapka żytnia, mandarynka	1,6,7,9,10	Serek kanapkowy-50g	7
	Twaróg-50g	7	C: jogurt naturalny	Natka pietruszki, makaron zacierka, ziemniaki				Ogórek	7
	Rzodkiewka			sól, ziele angielskie, liść laurowy)				Masło- 15g	7
	Masło- 15g	7		<u>Pierś z pieca – 100g</u> (pierś z kurczaka, sól, olej)				Pieczywo mieszane- 80g	1
	Pieczywo mieszane- 80g	1		<u>Ziemniaki gotowane – 200g</u>				Herbata- 250ml	
	Herbata- 250ml			<u>Warzywa gotowane – 100g</u> (marchewka, sól, masło)				Dieta cukrzycowa:	
	Dieta cukrzycowa:			<u>Woda z sokiem</u>				Wędlina wieprzowa- 50g	6,7,9
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7		Dieta cukrzycowa:				Serek kanapkowy-50g	7
	Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10		<u>Zupa zacierkowa-350ml</u>	1,9			Ogórek	
	Twaróg-50g	7		<u>Pierś z pieca – 100g</u>				Masło- 15g	7
	Rzodkiewka			<u>Ziemniaki gotowane – 200g</u>				Pieczywo mieszane- 80g	1
	Masło- 15g	7		<u>Warzywa gotowane – 100g</u> (brokuł, kalafior, sól)				Herbata- 250ml	
	Pieczywo mieszane- 80g	1		<u>Woda z sokiem</u>				Dieta lekkostrawna:	
	Herbata- 250ml			Dieta lekkostrawna:				Wędlina drobiowa-50g	6,7,9
	Dieta lekkostrawna:			<u>Zupa zacierkowa-350ml</u>	1,9			Serek kanapkowy-50g	7
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7		<u>Pierś z pieca – 100g</u>				Gotowany brokuł	
	Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10		<u>Ziemniaki gotowane – 200g</u>				Masło- 15g	7
	Twaróg-50g	7		<u>Warzywa gotowane – 100g</u>				Pieczywo mieszane- 80g	1
	Liść sałaty			<u>Woda z sokiem</u>				Herbata- 250ml	
	Masło- 15g	7							
	Pieczywo mieszane- 80g	1							
	Herbata- 250ml								

Środa	Dieta podstawowa:		D, C :	Dieta podstawowa:		C:		Dieta podstawowa:	
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7	Gruszka	<u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, kalafior, śmietana, sól, pieprz, ziemniaki)	7, 9	żytnia (chleb razowy, Masło Wędlna drobiowa)	1,6,7 ,9,10	Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,10
	Parówka z wody 100 Ketchup 10 Ser żółty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	K: Gruszka Sok owocowy	<u>Potrąwka drobiowo-warzywna z ryżem – 300g</u> (ryż, pierś z kurczaka, papryka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól ,pieprz, majeranek, natka pietruszki) <u>Woda z sokiem</u>	1	D: j.owocowy K: kanapka żytnia, jogurt owocowy	7 1,6,7 ,9,10	Serek wypasiony-50g Pomidor 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 7 1
Dieta cukrzycowa:			Dieta cukrzycowa:				Dieta cukrzycowa:		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7		<u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u>	7, 9			Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,10	
Parówka z wody 100g Pomidor bez skórki 30 g Ser żółty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1		<u>Potrąwka drobiowo-warzywna z ryżem brązowym – 300g</u> <u>Woda z sokiem</u>	1			Serek wypasiony-50g Pomidor 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1	
Dieta lekkostrawna:			Dieta lekkostrawna:				Dieta lekkostrawna:		
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7		<u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, kalafior, sól, ziemniaki)	7, 9			Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,10	
Parówka z wody 100g Pomidor bez skórki 30 g Twaróg 50 g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1		<u>Potrąwka drobiowo-warzywna z ryżem 300g</u> (ryż, pierś z kurczaka, cukinia, pomidor, sól, majeranek, natka pietruszki) <u>Woda z sokiem</u>	1			Serek wypasiony-50g Pomidor bez skóry 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250m	7 7 1	

Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pasta jajeczna –60g Wędlina drobiowa-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane 80g Herbata- 250ml	1,7 3 6,7,9,10 7 1	K: pomarańcz, sok owocowy D,C: pomarańcz	Dieta podstawowa: <u>Zupa pomidorowa - 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, makaron, koncentrat pomidorowy, sól) <u>Pieczone udko – 150g</u> (udko z kurczaka, sól, przyprawa gyros) <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z ogórków kiszonych 100g</u> (ogórek kiszony, marchewka, cebula, papryka, olej, sól) <u>Woda z sokiem</u>	7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: j.owocowy K: kanapki żytnie (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa, jogurt owocowy)	1,6,7,9,10 7 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 makaronem- 250ml Pasta jajeczna –60g Wędlina drobiowa-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 3 6,7,9,10 7 1		Dieta cukrzycowa <u>Zupa pomidorowa - 350ml</u> (makaron razowy) <u>Pieczone udko – 150g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z ogórków kiszonych 100g</u> <u>Woda z sokiem</u>	7,9		Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Twaróg 60g Wędlina drobiowa 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 7 6,7,9,10 7 1		Dieta lekkostrawna: <u>Zupa pomidorowa 350ml</u> <u>Udło gotowane – 150g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Marchew gotowana – 100g</u> (marchew, sól) <u>Woda z sokiem</u>	7,9		Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	

Piątek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Wędlina drobiowa- 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 1,7 7 1	K: jabłko, jogurt owocowy C,D: jabłko	Dieta podstawowa: <u>Zupa żurek z jajkiem – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, zakwas, czosnek, jaja, kielbasa ,majeranek, ziemniaki, sól, pieprz) <u>Ryba z pieca -100g</u> (dorsz, sól ,pietruszką, cytryna) <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty – 100g</u> (biała kapusta, marchewka, majonez, sól) <u>Woda z sokiem</u>	3,7,9 1,3,4	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: j.owocowy K: kanapki żytnie, jogurt owocowy	1,6,7,9,10 7 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Serek kanapkowy 50g Wędlina drobiowa 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7 1,7 7 1		Dieta cukrzycowa: <u>Zupa żurek z jajkiem – 350ml</u> <u>Ryba z pieca -100g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty – 100g</u> <u>Woda z sokiem</u>	3,7,9 1,3,4		Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Wędlina drobiowa 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 1,7 7 1		Dieta lekkostrawna: <u>Zupa jarzynowa – 350 ml</u> (porcje rosółowe, marchew, por, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, makaron, sól) <u>Ryba z pieca 100g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200g</u> <u>Sałata w jogurcie greckim – 100g</u> (sałata, sól, jogurt grecki) <u>Woda z sokiem</u>	7,9 1,3,4 7		Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skóry Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	

Sobota	Dieta podstawowa:		K: banan, jogurt naturalny C,D: jogurt naturalny	Dieta podstawowa:		C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa:	
	Zupa mleczna z kasza manna- 250ml	1,7		<u>Zupa ogórkowa-350ml</u>	7,9			Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10
	Pieczeń wieprzowa-50g	6,7,9,10		(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruska, por, seler, Natka pietruski, ogórki kiszona, sól, pieprz, ziemniaki)				Twaróg 50g	7
	Serek kanapkowy-50g	7		<u>Makaron z kurczakiem i warzywami 300 g</u>	1,7			Pomidor	
	Liść sałaty			(makaron, kurczak filet, czosnek, cebula, brokuł, cukinia, śmietana, sól, pieprz)				Masło- 15g	7
	Masło- 15g	7		<u>Woda z sokiem</u>				Pieczywo mieszane-80g	1
	Pieczywo mieszane- 80g	1		Dieta cukrzycowa:				Herbata- 250ml	
	Herbata- 250ml			<u>Zupa ogórkowa-350ml</u>	7,9			Dieta lekkostrawna:	
	Dieta cukrzycowa:			<u>Makaron z kurczakiem i warzywami</u>	1,7			Wędlina drobiowa-50g	
	Zupa mleczna z kasza manna- 250ml	1,7		<u>(z makaronem brązowym)</u>				Twaróg 50g	6,7,9,10
	Pieczeń wieprzowa-50g	6,7,9,10		<u>300 g</u>				Pomidor bez skórki	7
	Serek kanapkowy-50g			<u>Woda z sokiem</u>				Masło- 15g	
Liść sałaty		Dieta lekkostrawna:		Pieczywo mieszane- 80g	7				
Masło- 15g	7	<u>Zupa pomidorowa-350ml</u>	7,9	Herbata- 250ml	1				
Pieczywo mieszane- 80g	7	(wywar mięsno-warzywny, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, sól)							
Herbata- 250ml	1	<u>Makaron z kurczakiem i warzywami 300 g</u>	1,7						
		(makaron, kurczak filet, brokuł, cukinia, sól)							
		<u>Woda z sokiem</u>							

Niedziela	Dieta podstawowa:	1,7	K: gruszka, jogurt owocowy C,D: Gruszka	Dieta podstawowa:	1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7,9,10	Dieta podstawowa:	6,7,9,10
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	6,7,9,10		<u>Zupa rosół – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruska, por, seler, natka pietruski, makaron, sól)	1,9			Kiełbasa z wody 90 g	6,7,9,10
	Wędlina drobiowa-50g	7		<u>Kaszotto warzywno-mięsne</u> 300g	1,9			keczup 10 g	7
	Twaróg-50g	7		(kasza pęczak, papryka, cebula, cukinia, olej, sól, pieprz, łąpatka, pomidory)				Ser żółty-50g	7
	Rzodkiewka	7		<u>Woda z sokiem</u>				Ogórek 30 g	7
	Masło- 15g	1		Dieta cukrzycowa:	1,9			Masło- 15g	7
	Pieczywo mieszane-80g	1		<u>Zupa rosół – 350ml</u>	1,9			Pieczywo mieszane- 80g	1
	Herbata- 250ml			<u>Kaszotto warzywno-mięsne</u> 300g				Herbata- 250ml	
	Dieta lekkostrawna:	1,7		<u>Woda z sokiem</u>				Dieta cukrzycowa:	6,7,9,10
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	6,7,9,10		Dieta lekkostrawna:	1,9			Kiełbasa z wody- 90	6,7,9,10
	Wędlina drobiowa-50g	7		<u>Zupa rosół – 350ml</u>	1,9			Musztarda 10	7
	Twaróg-50g	7		<u>Kaszotto warzywno-mięsne</u> 300g				Ser żółty-50g	7
Liść sałaty	7	(kasza jagłana, cukinia, sól, łąpatka, pomidory)		Ogórek 30 g	7				
Masło- 15g	7	<u>Woda z sokiem</u>		Masło- 15g	7				
Pieczywo mieszane- 80g	1			Pieczywo mieszane- 80g	1				
Herbata- 250ml	1			Herbata- 250ml					

Dieta podstawowej z dodatkami (2 dodatki):

Poniedziałek:

-energia: 2255 kcal, węglowodany: 271g, białko: 90g, tłuszcz: 91g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2465 kcal, węglowodany: 330g, białko: 95g, tłuszcz 98g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2629kcal, węglowodany: 335 g, białko 98 g, tłuszcz: 99 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g.

Czwartek:

-energia: 2647kcal, węglowodany 330g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2334kcal, Węglowodany 315g, Białko 99 g, Tłuszcz 77 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2585 kcal, Węglowodany 350 g, białko 98g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2445kcal, węglowodany 330g, białko 99g, tłuszcz 79 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: 2564 kcal, węglowodany: 305g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2630 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g.

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2241 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2484 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 333g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

Dieta podstawowa bez dodatków:

Poniedziałek:

-energia: 2055 kcal, węglowodany: 240g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2366 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2530 kcal, węglowodany: 315 g, białko 89 g, 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 2335kcal, węglowodany 331g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2155 kcal, węglowodany: 265g, białko: 85g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2467 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2639 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 97 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 315g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2496 kcal, Węglowodany 340 g, białko 90g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2355kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2015kcal, węglowodany: 229g. białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g.

Wtorek:

-energia: 2320 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g.

Środa:

-energia: 2488kcal, węglowodany: 263g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g .

Czwartek:

-energia: 2483kcal, węglowodany 288g, białko 112g, tłuszcz 88g, błonnik 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Piątek:

-Energia 2078 kcal, Węglowodany 242g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 35g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g.

Sobota:

-Energia 2356kcal, Węglowodany 286g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

Niedziela:

-Energia 2298kcal, węglowodany 280g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !