

# JADŁOSPIS

## 18-24.03.2024 r. Szpital

DATA	ŚNIADANIE	A	II ŚNIA DANIE	A	OBIAD	A	PODWIE CZOREK	A	KOLACJA	A
<b>Poniedziałek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarogowy- 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 0 7 7 1	<b>C:</b> jogurt naturalny  <b>D:</b> jogurt owocowy  <b>K:</b> jogurt owocowy, Sok owocowy	7 7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa krupnik 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól) <b>Łazanki 300g</b> (makaron pszenny, kapusta kiszona, łopatka, majeranek, pieprz czarny, marchew, Pietruszka ,sól, olej) <b>Woda z sokiem</b>	1,9  1,3	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlna drobiowa)  <b>D:</b> sok owocowy  <b>K:</b> kanapka żytnia, owoc	1,6,7, 9,10  1,6,7, 9,10	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 0 7 7 1  6,7,9,1 0 7 7 1  6,7,9,1 7 7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarogowy - 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1		<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa krupnik 350ml</b> <b>Łazanki 300g</b> (makaron razowy, kapusta kiszona, łopatka, majeranek, pieprz czarny, marchew, Pietruszka ,sól, olej) <b>Woda z sokiem</b>	1,9 1,3					
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarogowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1		<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa krupnik-350ml</b> <b>Makaron z twarogiem 300g</b> (makaron pszenny, twaróg, masło, sól) <b>Woda z sokiem</b>	1,3 1,7					

<b>Wtorek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Pasta z twarogu 60g (twaróg, papryka, śmietana, sól) Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 0 7 7 1	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa barszcz czerwony 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, buraki, sól) <b>Karkówka pieczona 100g</b> (karkówka, sól, cebula) <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Surówka wielowarzywna 100g</b> (Biała kapusta, ogórek, kukurydza, cebula, rzodkiewka, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek) <b>Woda z sokiem</b>	7,9	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa) <b>D:</b> jogurt owocowy <b>K:</b> kanapki żytnie, owoc	1,6,7,9,10 7 1,6,7,9,10	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Pasta z twarogu 60g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 0 7 7 1		<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa barszcz czerwony -350ml</b> <b>Karkówka pieczona 100g</b> <b>Ziemniaki gotowane-200g</b> <b>Surówka wielowarzywna-100g</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9				
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Serek twarogowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 0 7 7 1		<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa barszcz czerwony -350ml</b> <b>Schab pieczony 100 g</b> (schab, sól) <b>Ziemniaki gotowane-200g</b> <b>Warzywa gotowane-100g</b> (marchewka, sól) <b>Woda z sokiem</b>	7,9				

<b>Środa</b>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml 1,7 Paszтет wieprzowy-50g 7,6,9,1 Jajko gotowane 50 g 0 Pomidor 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane-80g 1 Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml 1,7 Paszтет wieprzowy-50g 7,6,9,1 Jajko gotowane 50 0 Pomidor 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane-80g 1 Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml 1,7 Paszтет drobiowy-50g 7,6,9,1 Serek twarogowy-50g 0 Pomidor bez skórki 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane-80g 1 Herbata- 250ml</p>	<p><b>C:</b> owoc 7 <b>D:</b> sok owocowy 7 <b>K:</b> jogurt owocowy, owoc 7</p>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa jarzynowa 350ml</b> 7,9 (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta Biała, groszek, śmietana, sól, pieprz, ziemniak <b>Kotlet mielony 100 Sos 30</b> 1,9 (mięso z łopatki wieprzowej, bułka tarta, olej, Jajko, sól, pieprz, majeranek, czosnek, Cebula ) <b>Kasza jęczmienna 200</b> 1 <b>Surówka z marchewki 100</b> 7 (marchewka, jabłko, śmietana, sól) <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa jarzynowa-350ml</b> 7,9 <b>Pulpety w sosie koperkowym 100/30</b> 1,9 (mięso z łopatki wieprzowej, jajko, sól, koperek, mąka) 1 <b>Kasza jęczmienna 200</b> 7 <b>Surówka z marchewki 100</b> <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa jarzynowa-350ml</b> 7,9 (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, brokuł, kalafior, sól, ziemniaki) 1,9 <b>Pulpety w sosie koperkowym 100/30</b> 1 <b>Kasza jaglana 200</b> 7 <b>Marchewka gotowana 100</b> (marchewka, sól) <b>Woda z sokiem</b></p>	<p><b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlna drobiowa) 1,6,7, 9,10 <b>D:</b> owoc <b>K:</b> kanapka żytnia, Jogurt naturalny 1,6,7, 9,10 7</p>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa-50g 6,7,9,1 Ser żółty 50g 0 Rzodkiewka 3 Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g 7 Herbata- 250ml 1</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa-50g 6,7,9,1 Ser żółty 50g 0 Rzodkiewka 3 Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g 7 Herbata- 250ml 1</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa-50g 6,7,9,1 Serek kanapkowy-50g 7 Pomidor bez skórki 7 Masło- 15g 1 Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p>	
<b>Czwartek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b>	<b>C:</b> jogurt	<b>Dieta podstawowa:</b>	<b>C:</b> kanapka żytnia	1,6,7,	<b>Dieta podstawowa:</b>

	Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlna drobiowa 50g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlna drobiowa 50g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> 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  1,7 6,7,9,10 7 7 1  1,7 6,7,9,10 7 7 1	naturalny  <b>D:</b> owoc  <b>K:</b> owoc, Jogurt owocowy	7 7	<b>Zupa gospodarcza-350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, groszek, ziemniaki, zacierka, sól, pieprz) <b>Kotlet rybny 100</b> (ryba, jajko, bułka tarta, natka pietruszki, olej) <b>Ziemniaki gotowane 200</b> <b>Surówka z kapusty kiszonej 100</b> (kapusta kiszona, olej, marchewka, cebula)  <b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa gospodarcza-350ml</b> <b>Ryba gotowana 100</b> (ryba, cytryna, sól) <b>Ziemniaki gotowane 200</b> <b>Surówka z kapusty kiszonej 100</b>  <b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa grysikowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kasza manna, sól) <b>Ryba gotowana 100</b> <b>Ziemniaki gotowane 200</b> <b>Warzywa gotowane 100</b> (brokuł, sól)	1,9  1,3,4,9  1,9 1,3,4,9  1,9  1,3,4,9	(chleb razowy, masło, wędlna drobiowa)  <b>D:</b> sok owocowy  <b>K:</b> kanapka żytnia, Sok owocowy	9,10  1,6,7,9,10	Wędlna wieprzowa-50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa-50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa-50g Serek twarogowy 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1  6,7,9,10 0 7 7 1  6,7,9,10 0 4 7 1
<b>Piątek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b>		<b>C:</b> jogurt	7	<b>Dieta podstawowa:</b>		<b>C:</b> kanapka żytnia	1,6,7,	<b>Dieta podstawowa:</b>	

	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 250ml  Pasta rybna 60 (ryba, ogórek kiszony, cebulka, majonez)  Serek kanapkowy-50g  Rzodkiewka  Masło- 15g  Pieczywo mieszane-80g  Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b>  Zupa mleczna z kaszą manną 250ml  Pasta rybna 60 g  Serek kanapkowy50g  Rzodkiewka  Masło- 15g  Pieczywo mieszane-80g  Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b>  Zupa mleczna z kaszą manną 250ml  Wędlina drobiowa50g  Serek kanapkowy50g  Pomidor bez skórki  Masło- 15g  Pieczywo mieszane-80g  Herbata- 250ml</p>	<p>1,7  6,7,9,1  0  7  7  1  1,7  6,7,9,1  0  7  7  1  1,7  6,7,9,1  0  7  7  1</p>	<p>Naturalny  <b>D:</b> sok  <b>K:</b> jogurt Naturalny, owoc</p>	<p><b>Zupa grochowa 350ml</b>  (wywar mięsno-warzywny:  Porcje rosółowe, kości wędzone, marchew, por, seler, natka pietruszki, groch, ziemniaki, kiełbasa, majeranek, sól, pieprz)  <b>Makaron z twarogiem 300</b>  (makaron, twaróg, jogurt, cukier)  <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b>  <b>Zupa brokułowa 350ml</b>  (wywar mięsno-warzywny:  Porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, brokuł, sól )  <b>Makaron z twarogiem 300</b>  (makaron razowy, twaróg, jogurt)  <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b>  <b>Zupa brokułowa 350ml</b>  <b>Makaron z twarogiem 300</b>  (makaron, twaróg, jogurt, cukier)  <b>Woda z sokiem</b></p>	<p>1,9  1,3  1,9  1,3  1,9  1,3</p>	<p>(chleb razowy, masło, wędlnina drobiowa)  <b>D:</b> owoc  <b>K:</b> kanapka żytnia, owoc</p>	<p>9,10  1,6,7,9,10</p>	<p>Wędlina drobiowa-50g  Serek puszysty-50g  Liść sałaty  Masło- 15g  Pieczywo mieszane-80g  Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b>  Wędlina drobiowa-50g  Serek puszysty-50g  Liść sałaty  Masło- 15g  Pieczywo mieszane-80g  Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b>  Wędlina drobiowa-50g  Serek puszysty-50g  Liść sałaty  Masło- 15g  Pieczywo mieszane-80g  Herbata- 250ml</p>	<p>6,7,9,1  0  7  7  1  6,7,9,1  0  7  7  1  6,7,9,1  0  7  7  1</p>
<b>Sobota</b>	<b>Dieta podstawowa:</b>		<b>C:</b> owoc	<b>Dieta podstawowa:</b>		<b>C:</b> kanapka żytnia	1,6,7,	<b>Dieta podstawowa:</b>	

	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Kiełbasa z wody 90-100g/ ketchup Serek twarogowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Kiełbasa z wody-90-100g/ musztarda Serek twarogowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Parówka z wody-90-100g/ ketchup Serek twarogowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	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	<b>D:</b> owoc  <b>K:</b> owoc, sok owocowy		<b>Zupa rosół z makaronem 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, sól) <b>Palka z kurczaka pieczona 150g</b> (pałka., sól, papryka słodka, cebula) <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Buraczki gotowane 100g</b> (buraki, sól, olej) <b>Woda z sokiem</b>  <b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa rosół z makaronem - 350ml</b> <b>Palka z kurczaka pieczona 150 g</b> <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Brokuł gotowany 100g</b> <b>Woda z sokiem</b>  <b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa rosół z makaronem - 350ml</b> <b>Palka z kurczaka pieczona 150 g</b> (pałka, sól) <b>Ziemniaki gotowane-200g</b> <b>Buraczki gotowane-100g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,7,9  1,9  1,7,9 1,9  1,7,9 1,9	(chleb razowy, masło, wędlina drobiowa)  <b>D:</b> jogurt owocowy  <b>K:</b> jogurt naturalny, owoc	9,10  7 7	Wędlina wieprzowa-50g Serek trójką-15g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250m	6,7,9,10, 0, 7 7 1  6,7,9,10 0 7 7 1  6,7,9,10 0 7 7 1
<b>Niedziela</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z	1,7	<b>C:</b> jogurt Naturalny	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa kalafiorowa 350ml</b>	1,3,7,	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło,	1,6,7,9,10	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina wieprzowa-	6,7,9,1

płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa- 50g Twaróg 50 g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	<b>D:</b> jogurt owocowy, owoc.  <b>K:</b> owoc, Jogurt Naturalny	7  7	(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, ziemniaki, sól) <b>Pulpet w sosie warzywnym 150g</b> (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz czarny, majeranek, cukinia, marchew, pietruszką, cebula, groszek, kukurydza) <b>Kasza gryczana 200g</b> <b>Woda z sokiem</b>	9  1	wędlina drobiowa)  <b>D:</b> sok owocowy  <b>K:</b> kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10	50g Jajko gotowane 60 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina wieprzowa- 50g Jajko gotowane 60 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa- 50g Białko gotowane 50 g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	0 3 7 1  6,7,9,1 0 3 7 1  6,7,9,1 0 3 7 1
<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa- 50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa kalafiorowa 350ml</b> <b>Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g</b> (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, majeranek, cukinia, marchew, pietruszka) <b>Kasza gryczana-200g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7, 9  1				
<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa- 50g Twaróg 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1			<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa kalafiorowa 350ml</b> <b>Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g</b> <b>Kasza jaglana 200</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7, 9 1				

**Dieta podstawowej z dodatkami (2 dodatki):**

**Poniedziałek:**

-energia: 2265 kcal, węglowodany: 281g, białko: 90g, tłuszcz: 91g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2365 kcal, węglowodany: 340g, białko: 95g, tłuszcz 98g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2629kcal, węglowodany: 337 g, białko 98 g, tłuszcz: 99 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:10g.

Czwartek:

-energia: 2657kcal, węglowodany 377g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2324kcal, Węglowodany 317g, Białko 99 g, Tłuszcz 77 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2578 kcal, Węglowodany 350 g, białko 98g, tłuszcz 89 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g.

Niedziela:

-Energia 2455kcal, węglowodany 370g, 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: 2640 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 42 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g.

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 89 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Piątek:

-Energia 2251 kcal, Węglowodany 307g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g.

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 87 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g.

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 333g, białko 91g, tłuszcz 80 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g.

**Dieta podstawowa bez dodatków:**

Poniedziałek:

-energia: 2045 kcal, węglowodany: 240g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

Wtorek:

-energia: 2356 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

Środa:

-energia: 2520 kcal, węglowodany: 315 g, białko 89 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g.

Czwartek:

-energia: 2433kcal, 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 2389 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g.

Niedziela:

-Energia 2345kcal, 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: 2477 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: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.

#### Piątek:

-Energia 2251 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 10g.

#### Niedziela:

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

### **Dieta lekkostrawna:**

#### Poniedziałek:

-energia: 2017kcal, węglowodany: 229g, białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g.

#### Wtorek:

-energia: 2330 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g.

#### Środa:

-energia: 2498kcal, węglowodany: 253g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g .

#### Czwartek:

-energia: 2463kcal, węglowodany 298g, białko 112g, tłuszcz 98g, błonnik 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g.

#### Piątek:

-Energia 2098 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g.

#### Sobota:

-Energia 2346kcal, Węglowodany 296g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g.

#### Niedziela:

-Energia 2299kcal, węglowodany 290g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g.

***JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !***

**Legenda:**

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.