

# JADŁOSPIS

29.04-5.05.2024 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 pomidorowa z ryżem 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, pomidory, Ryż, 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 pomidorowa z ryżem 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 pomidorowa z ryżem 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 z pieca 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>Czwartek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7	<b>C:</b> jogurt naturalny	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa gospodarcza-350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, groszek, ziemniaki, zacierka, sól, pieprz)	1,9	<b>C: kanapka żytnia</b> (chleb razowy, masło, wędlna drobiowa)	1,6,7, 9,10	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,1 0
	Wędlna drobiowa 50g	6,7,9,10 7	<b>D:</b> owoc	7	Natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, groszek, ziemniaki, zacierka, sól, pieprz)		<b>D:</b> sok owocowy	1,6,7, 9,10	Serek fromage-50g	7
	Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1	<b>K:</b> owoc, Jogurt owocowy		<b>Kotlet rybny 100</b> (ryba, jajko, bułka tarta, natka pietruszki, olej)	1,3,4, 9	<b>K:</b> kanapka żytnia, Sok owocowy		Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1
<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa gospodarcza-350ml</b>	1,9			<b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,1 0	
Wędlna drobiowa 50g	6,7,9,10 7			<b>Ryba gotowana 100</b> (ryba, cytryna, sól)	1,3,4, 9			Serek fromage-50g	7	
Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1			<b>Ziemniaki gotowane 200</b> <b>Surówka z kapusty kiszzonej 100</b>				Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 7 1	
<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7			<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa grysikowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kasza manna, sól)	1,9			<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa- 50g	6,7,9,1 0	
Wędlna drobiowa- 50g	6,7,9,10 7			<b>Ryba gotowana 100</b>	1,3,4, 9			Serek twarogowy 50g	4	
Serek twarogowy- 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1			<b>Ziemniaki gotowane 200</b> <b>Warzywa gotowane 100</b> (brokuł, sól)				Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1	

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

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

<b>Niedziela</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Twaróg 50 g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	<b>C:</b> jogurt Naturalny  <b>D:</b> jogurt owocowy, owoc.  <b>K:</b> owoc, Jogurt Naturalny	7 7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa kalafiorowa 350ml</b> (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, pietruszka, cebula, groszek, kukurydza) <b>Kasza gryczana 200g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7,9 1 7	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa)  <b>D:</b> sok owocowy  <b>K:</b> kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina wieprzowa-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	6,7,9,10 0 3 7 1  6,7,9,10 0 3 7 1  6,7,9,10 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 7					
	<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 7					

### **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.