

JADŁOSPIS Szpital

DATA	ŚNIADANIE	A	2 śniadanie	A	OBIAD	A	Podwieczorek	A	KOLACJA	A
11.12.20 23r. Poniedziałek	Dieta normalna: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-	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	K, D, C: Jabłko		<i>Dieta normalna:</i> <i>Zupa kalafiorowa-350ml</i> <i>(wywar mięsno-warzywny:</i> <i>Porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, kalafior, śmietana, sól, pieprz)</i> <i>Potrawka z ryżem -150g</i> <i>(ryż biały, pierś z kurczaka, papryka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól, pieprz, majeranek, natka pietruszki)</i> <i>Napój- Galaretka truskawkowa</i> <i>Jabłko</i> <i>Dieta cukrzycowa:</i> <i>Zupa kalafiorowa-350ml</i> <i>(wywar mięsno-warzywny:</i> <i>Porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, kalafior, śmietana, sól, pieprz)</i> <i>Potrawka z ryżem -150g</i> <i>(ryż biały, pierś z kurczaka, papryka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól, pieprz, majeranek, natka pietruszki)</i> <i>Napój- Galaretka truskawkowa</i> <i>Jabłko</i> <i>Dieta lekka:</i> <i>Zupa kalafiorowa-350ml</i> <i>(wywar mięsno-warzywny:</i>	7,9 1 7,9 1 7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka (chleb razowy, masło Wędlina drobiowa) Sok Owocowy	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta normalna: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-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

	80g Herbata- 250ml				<i>Porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, kalafior, śmietana, sól)</i> <i>Potrawka z ryżem -150g</i> <i>(ryż biały, pierś z kurczaka, papryka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól, majeranek, natka pietruszki)</i> <i>Napój- Galaretka truskawkowa</i> <i>Jabłko</i>	1			
12.12.20 23r. Wtorek	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g Twaróg-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g Twaróg-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10	K, D, C: Banan	Dieta normalna: Zupa żurek – 350 ml (wywar mięsno-warzywny, porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, zakwas burszczy białego, czosnek, śmietana, jaja, majeranek, ziemniaki, sól, pieprz, biała kiełbasa) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, bulka tarta, mąka pszenna, Celery, czosnek, majeranek, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z kapusty pekińskiej-100g (kapusta pekińska, oliwa z oliwek, ogórek, sól, natka pietruszki) Napój-kisiel wiśniowy Banan Dieta cukrzycowa: Zupa żurek – 350 ml (wywar mięsno-warzywny, porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, zakwas burszczy białego, czosnek, śmietana, jaja, majeranek, ziemniaki, sól, pieprz, biała kiełbasa) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, bulka tarta, mąka pszenna, Celery, czosnek, majeranek, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z kapusty pekińskiej-100g	3,7,9 1,3 3,7,9 1,3	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) Sok	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta normalna: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina 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

	Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	7 7 1		(kapusta pekińska, oliwa z oliwek, ogórek, sól natka pietruszki) Napój-kisiel wiśniowy Banan Dieta lekka: Zupa żurek – 350 ml (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, zakwas barszczu białego, śmietana, jaja, majeranek, ziemniaki, sól, biała kielbasa) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, majeranek, bulka ta koncentrat pomidorowy, pomidory w puszce) Ziemniaki gotowane-200g Salata z jogurtem greckim-100g (salata, jogur grecki, sól) Napój- kisiel wiśniowy Banan	3,7,9 7				
13.12.20 23r. Środa	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Parowka z wody-90- 100g/ ketchup Serek twarozkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7	K, D, C : Gruszka	Dieta normalna: Zupa zacierkowa 350ml (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, makaron zacierka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz) Bigos 100g (kapusta kiszona, suszone grzyby, łopatka wieprzowa, cebula, koncentrat pomidorowy, majeranek, kminek, pieprz) Ziemniaki gotowane 200g Napój- syrop malinowy Mandarynka Dieta cukrzycowa: Zupa zacierkowa 350ml	1,9 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D:j.owocowy K: kanapki żytnie (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta normalna: Wędlina wieprzowa- 50g Serek wypasiony-15g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek wypasiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

	Parówka z wody-90-100g/ Pomidor bez skórki Serek twarozkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Parówka z wody-90-100g/ Pomidor bez skórki Serek twarozkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1		(wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, makaron zacierka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz) Bigos 100g (kapusta kiszona, suszone grzyby, łopatka wieprzowa, cebula, koncentrat pomidorowy, majeranek, kminek, pieprz) Ziemniaki gotowane 200g Napój- syrop malinowy Mandarynka Dieta lekka: Zupa zacierkowa 350ml (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, makaron zacierka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy) Udko gotowane – 100g Ziemniaki gotowane - 200g Napój - syrop malinowy Mandarynka	1,9		80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek wypasiony-50g Gotowana marchew Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250m	6,7,9,10 7 7 1	
14.12.2023r. Czwartek	Dieta normalna: Zupa mleczna z ryżem-250ml Pieczeń wieprzowa-50g Pasta jajeczna - 60g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Kawa zbożowa- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z ryżem-250ml	1,7 6,7,9,10 3 7 1	K, D, C: Jabłko	Dieta normalna: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek, śmietana, sól, pieprz) Makaron z twarogiem i okrasą-300g (makaron pszenny, twaróg półtłusty, masło, sól, pieprz) Napój- syrop malinowy Jabłko Dieta cukrzycowa: Zupa jarzynowa-350ml	7,9 1,7 7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia+ (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) owoc	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	Dieta normalna: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Ogórek Masło- 15g	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7

	Pieczeń wieprzowa-50g Pasta jajeczna - 60g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Kawa zbożowa- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z ryżem-250ml Pieczeń wieprzowa-50g Pasta jajeczna 60g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Kawa zbożowa- 250ml	6,7,9,10 3 7 1 1,7 6,7,9,10 3 7 1 Kawa zbożowa- 250ml		(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek, śmietana, sól, pieprz) Makaron z twarogiem i okrasą-300g (makaron pszenny, twaróg półtłusty, masło, sól, pieprz) Napój- syrop malinowy Jablko Dieta lekka: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta biała, śmietana, sól) Makaron z twarogiem i okrasą-300g (makaron pszenny, twaróg półtłusty, masło, sól, pieprz) Napój-syrop malinowy Jablko	1,7 7,9 1,7		Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1 6,7,9,10 7 7 1	
15.12.20 23r. Piątek	Dieta normalna: Zupa mleczna z Makaronem - 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarozkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z Makaronem - 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarozkowy-50g Rzodkiewka	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7	K, D, C: Banan	Dieta normalna: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz) Kotlet rybny z warzywami – 150g (dorsz, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, seler, marchew, por, pietruszka, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz) Ziemniaki gotowane-200g Napój- galaretka agrestowa-250ml Banan Dieta cukrzycowa: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny:	9 1,3,4,9 9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) J. naturalny	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	Dieta normalna: Wędlina wieprzowa-50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

	Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z Makaronem -250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarozkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1		Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól, pieprz) Kotlet rybny z warzywami – 150g (dorsz, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, seler, marchew, por, pietruszka, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz) Ziemniaki gotowane-200g Napój- galaretka agrestowa-250ml Banan Dieta lekka: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól) Kotlet rybny z warzywami – 150g (dorsz, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, seler, marchew, por, pietruszka, koncentrat pomidorowy, sól) Ziemniaki gotowane-200g Napój- galaretka agrestowa-250ml Banan	1,3,4,9 9 1,3,4,9		80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
16.12.20 23r. Sobota	Dieta normalna: Zupa mleczna z kaszą manną- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa:	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7	K, D, C: Gruszka	Dieta normalna: Zupa brokułowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, ziemniaki, brokuły, śmietana, sól, pieprz) Udło pieczone -150g (udło z kurczaka, sól) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z kapusty czerwonej-100g (Czerwona kapusta, tarta jabłko, tarta marchew, pieprz czarny, oliwa z oliwek) Napój- kisiel truskawkowy	7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia+ (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) Sok owocowy	1,6,7, 9,10 Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Pasta jajeczna-50g Liść sałaty	6,7,9,10 3 7 1 6,7,9,10 3

Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1		(łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, groszek, sól, pieprz czarny, olej, Kasza gryczana) Napój- galaretka agrestowa-250ml Jabłko		Sok Owocowy		Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek fromage-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml;	6,7,9,10 7 7 1
Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Wędlina drobiowa-50g Pasta twarogowa-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa rosół 350 ml (wywar mięsno warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, makaron pszenny, sól, pieprz) Gulasz mięsno-warzywny z kasza gryczana-30 (łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, groszek, sól, pieprz czarny, olej, Kasza gryczana) Napój- galaretka agrestowa-250ml Jabłko	1,9 7,9		Dieta lekka: Wędlina wieprzowa- 50g Serek puszysty-50g Salata Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
Dieta lekka: Zupa mleczna z kukurydzianymi 250ml Wędlina drobiowa-50g Pasta twarogowa-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta lekka: Zupa rosół 350 ml (wywar mięsno warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, makaron pszenny, sól) Gulasz mięsno-warzywny z kasza jaglana-300g (łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, sól, olej, Kasza jaglana) Napój - galaretka agrestowa 250 ml Jabłko	1,9 7,9				

Dieta kobiet w ciąży, w okresie poporodowym, okresie laktacji:

Poniedziałek:

-energia: 2365 kcal, węglowodany: 279g, białko: 90g, tłuszcz: 91g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g., sól 4g, cukier 20g

Wtorek:

-energia: 2465 kcal, węglowodany: 340g, białko: 95g, tłuszcz 98g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 33g

Środa:

-energia: 2620kcal, węglowodany: 337 g, białko 98 g, tłuszcz: 99 g, błonnik: 46 g, kwasy tłuszczowe nasycone:10g. , sól 5g, cukier 33g

Czwartek:

-energia: 2657kcal, węglowodany 387g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 4g, cukier 26g

Piątek:

-Energia 2325kcal, Węglowodany 317g, Białko 99 g, Tłuszcz 77 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 5g, cukier 24g

Sobota:

-Energia 2578 kcal, Węglowodany 352 g, białko 98g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 26g

Niedziela:

-Energia 2456kcal, węglowodany 370g, białko 99g, tłuszcz 79 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 27g

Dieta dziecka:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 275g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 4g, cukier 27g

Wtorek:

-energia: 2577 kcal, węglowodany: 305g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 45g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 31g

Środa:

-energia: 2635 kcal, węglowodany: 320 g, białko 95 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 42 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 5g, cukier 33g

Czwartek:

-energia: 2563kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 90 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 25g

Piątek:

-Energia 2251 kcal, Węglowodany 317g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 4g, cukier 26g

Sobota:

-Energia 2495 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 87 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 33g

Niedziela:

-Energia 2345kcal, węglowodany 333g, białko 91g, tłuszcz 83 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 28g

Dieta podstawowa:

Poniedziałek:

-energia: 2046 kcal, węglowodany: 240g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 22g

Wtorek:

-energia: 2356 kcal, węglowodany: 310g, białko: 97g, tłuszcz 93g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 25g

Środa:

-energia: 2420 kcal, węglowodany: 315 g, białko 89 g, tłuszcz: 99 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 4g, cukier 26g

Czwartek:

-energia: 2434kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 24g

Piątek:

-Energia 2141 kcal, Węglowodany 310g, Białko 85 g, Tłuszcz 73 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. , sól 5g, cukier 26g

Sobota:

-Energia 2380 kcal, Węglowodany 320g, białko 87 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 26g

Niedziela:

-Energia 2445kcal, węglowodany 335g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 28g

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2165 kcal, węglowodany: 265g, białko: 85g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 23g

Wtorek:

-energia: 2487 kcal, węglowodany: 335g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 4g, cukier 21g

Środa:

-energia: 2630 kcal, węglowodany: 334 g, białko 95 g, tłuszcz: 97 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 5g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 320g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 26g

Piątek:

-Energia 2261 kcal, Węglowodany 315g, Białko 80 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 4g, cukier 25g

Sobota:

-Energia 2497 kcal, Węglowodany 340 g, białko 90g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 29g

Niedziela:

-Energia 2455kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 27g

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2017kcal, węglowodany: 220g, białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. , sól 5g, cukier 21g

Wtorek:

-energia: 2345 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. , sól 5g, cukier 20g

Środa:

-energia: 2499kcal, węglowodany: 253g, białko 111g, tłuszcz: 109g, błonnik: 33g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g. , sól 4g, cukier 23g

Czwartek:

-energia: 2483kcal, węglowodany 299g, białko 112g, tłuszcz 98g, błonnik 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 29g

Piątek:

-Energia 2099 kcal, Węglowodany 255g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. , sól 5g, cukier 23g

Sobota:

-Energia 2246kcal, Węglowodany 296g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 35g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g. , sól 5g, cukier 23g

Niedziela:

-Energia 2289kcal, węglowodany 291g, białko 129g, tłuszcz 95g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g , sól 5g, cukier 29g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !