

JADŁOSPIS Szpital od 13-19.05.24r.

	ŚNIADANIE	A	2 śniadani	A	OBIAD	A	Podwieczorek	A	KOLACJA	A
Poniedziałek	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Ser żółty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Wędlina drobiowa -50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</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>K: Jabłko, jogurt owocowy D, C: Jabłko</p>	7	<p>Dieta podstawowa: <u>Zupa z fasolki szparagowej -350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, ziemniaki, sól) <u>Gulasz wieprzowy 150</u> (łopatka wieprzowa, cebula, koncentrat pomidorowy, papryka, pieprz, sól) <u>Kasza gryczana 200</u> <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta cukrzycowa: <u>Zupa z fasolki szparagowej -350ml</u> <u>Gulasz wieprzowy 150</u> <u>Kasza gryczana 200</u> <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta lekkostrawna: <u>Zupa z fasolki szparagowej -350ml</u> <u>Gulasz wieprzowy 150</u> (łopatka, cukinia, pomidory, sól) <u>Kasza jaglana 200</u> <u>Woda z sokiem</u></p>	9 1,7, 1 9 1,7, 1 9 1,7 1	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka (chleb razowy, masło Wędlina drobiowa) Sok Owocowy</p>	1,6,7 ,9,10 1,6,7 ,9,10	<p>Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor 30g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor bez skórki 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p>	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

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

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

Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z zacierką 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, pomidory, śmietana, sól, pieprz) <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 Zacierką 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 Zacierką 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> (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, makaron, pomidory, sól) <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, zakwas, czosnek, jaja, kielbasa ,majeranek, ziemniaki, sól, pieprz) <u>Ryba z pieca z warzywami 100g</u> (dorsz, sól ,pietruszka, cytryna, marchewka, pietruszka, seler) <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty100g</u> (biała kapusta, marchewka, majonez, sól) <u>Woda z sokiem</u> Dieta cukrzycowa: <u>Zupa żurek z jajkiem – 350ml</u> <u>Ryba z pieca z warzywami 100g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty 100g</u> <u>Woda z sokiem</u> Dieta lekkostawna: <u>Zupa jarzynowa 350 ml</u> (porcje rosółowe, marchew, por, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, makaron, sól) <u>Ryba z pieca z warzywami 100g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200g</u> <u>Sałata w jogurcie greckim – 100g</u> (sałata, sól, jogurt grecki) <u>Woda z sokiem</u>	3,7,9 1,3,4 3,7,9 1,3,4 7,9 1,3,4 7	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 plastry 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek plastry 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skóry 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
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

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, pietruszką, por, seler, Natka pietruszką, ogórki kiszane, 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	1	(wywar mięsno-warzywny, koncentrat pomidorowy, ziemniaki, sól)							
Herbata- 250ml		<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:		C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7,9,10	Dieta podstawowa:	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	6,7,9,10		<u>Zupa rosół – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszką, por, seler, natka pietruszką, makaron, sól)	1,9		1,6,7,9,10	Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10
	Kiełbasa z wody 90 g			<u>Kaszotto warzywno-mięsne</u> 300g	1,9			Serek topiony 50g	7
	keczup 10 g	7		(kasza pęczak, papryka, cebula, cukinia, olej, sól, pieprz, łąpatka, pomidory)				Masło- 15g	7
	Ser żółty-50g	7		<u>Woda z sokiem</u>				Pieczywo mieszane-80g	1
	Ogórek	1						Herbata- 250ml	
	Masło- 15g			Dieta cukrzycowa:				Dieta cukrzycowa:	
	Pieczywo mieszane- 80g			<u>Zupa rosół – 350ml</u>	1,9			Wędlina drobiowa-50g	
	Herbata- 250ml	1,7		<u>Kaszotto warzywno-mięsne</u> 300g	1,9			Serek topiony 50g	
	Dieta lekkostrawna:	6,7,9,10		<u>Woda z sokiem</u>				Rzodkiewka	6,7,9,10
Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	7				Masło- 15g	7			
Kiełbasa z wody- 90	7				Pieczywo mieszane- 80g	7			
Musztarda 10	1				Herbata- 250ml	1			
Ser żółty-50g					Dieta lekkostrawna:				
Ogórek					Wędlina drobiowa-50g				
Masło- 15g					Twaróg-50g				
Pieczywo mieszane- 80g					Liść sałaty				
Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10				Masło- 15g	6,7,9,10			
Dieta lekkostrawna:	7				Pieczywo mieszane- 80g	7			
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml	7				Herbata- 250ml	7			
Kiełbasa drobiowa z wody- 90	1					1			
Ser twarogowy-50g									
Pomidor bez skórki									
Masło- 15g									
Pieczywo mieszane- 80g									
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 !