

JADŁOSPIS Szpital

DATA	ŚNIADANIE	A	2 śniadanie	A	OBIAD	A	Podwieczorek	A	KOLACJA	A
18.12.20 23r. Poniedziałek	Dieta normalna: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Ser żółty-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Ser żółty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Ser żółty-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 jarzynowa -350ml</i> <i>(wywar mięsno-warzywny:</i> <i>Porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kapu biała, groszek, sól, pieprz)</i> <i>Gulasz mięsno-warzywny z kasza gryczana-300 (łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, groszek, sól, pieprz czarny, olej Kasza gryczana)</i> <i>Napój- Galaretka truskawkowa</i> <i>Dieta cukrzycowa:</i> <i>Zupa jarzynowa z kalafiozem-350ml</i> <i>(wywar mięsno-warzywny:</i> <i>Porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kapu biała, groszek, sól, pieprz)</i> <i>Gulasz mięsno-warzywny z kasza gryczana-300 (łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, groszek, sól, pieprz czarny, olej Kasza gryczana)</i> <i>Napój- Galaretka truskawkowa</i> <i>Dieta lekka:</i> <i>Zupa jarzynowa -350ml</i> <i>(wywar mięsno-warzywny:</i> <i>Porcje rosolowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kapu biała, groszek, sól)</i>	7,9 1,9 7,9 1,9 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 6,7,9,10 7 7 1

	80g Herbata- 250ml				<i>Gulasz mięsno-warzywny z kaszą jaglaną-300g (łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, groszek, sól, olej, Kasza jagłana) Napój- Galaretka truskawkowa</i>	1,9				
19.12.20 23r. Wtorek	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Twaróg-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Miód – 20g 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 Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g	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: Banan		Dieta normalna: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniak sól, pieprz) Stek z cebulką – 100g (łopatka, jaja, bulka tarta, sól, pieprz, olej, cebula) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi – 100g (marchew, jogurt grecki, sól, pieprz) Napój-kisiel wiśniowy Dieta cukrzycowa: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniak sól, pieprz) Stek gotowany – 100g (łopatka, jaja, bulka tarta, sól, pieprz, olej) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi – 100g (marchew, jogurt grecki, sól, pieprz) Dieta lekka: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniak sól, pieprz) Stek gotowany – 100g	9 1,3 7 9 1,3 7 9	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 1 6,7,9,10 7 7 1

	Pieczycywo mieszane-80g Herbata- 250ml Miód – 20g				(łopatka, jaja, bulka tarta, sól, olej) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z marchwi – 100g (marchew, jogurt grecki, sól) Napój- kisiel wiśniowy	1,3 7			
20.12.20 23r. Środa	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Parowka z wody-90-100g/ ketchup Serek twarozkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczycywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Parówka z wody-90-100g/ Pomidor bez skórki Serek twarozkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczycywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Parówka z wody-90-	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 : Gruszka	Dieta normalna: Zupa pomidorowa z ryżem-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól, pieprz) Makaron z polewką– 300g (makaron, jogurt grecki, twaróg, tarte jabłko) Napój- syrop malinowy Dieta cukrzycowa: Zupa pomidorowa z ryżem-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól, pieprz) Makaron z polewką– 300g (makaron, jogurt grecki, twaróg, tarte jabłko) Napój- syrop malinowy Dieta lekka: Zupa pomidorowa z ryżem-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, ryż, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól) Makaron z polewką– 300g (makaron, jogurt grecki, twaróg, tarte jabłko) Napój-syrop malinowy	7,9 1 7,9 1 7,9 1	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 Pieczycywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek wypasiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczycywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek wypasiony-50g Gotowana marchew Masło- 15g Pieczycywo mieszane-80g Herbata- 250m	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

	100g/ Pomidor bez skórki Serek twarzkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 7 1							
21.12.20 23r. 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 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	1,7 6,7,9,10 3 7 1 1,7 6,7,9,10 3 7 1 1,7 6,7,9,10 3 7	K, D, C: Jabłko	Dieta normalna: Zupa koperkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, pieprz) Pierś z pieca– 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków – 100g (buraki, jabłko, sól, pieprz, oliwa z oliwek) Napój- syrop malinowy Dieta cukrzycowa: Zupa koperkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, pieprz) Pierś z pieca– 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków – 100g (buraki, jabłko, sól, pieprz, oliwa z oliwek) Napój- syrop malinowy Dieta lekka: Zupa koperkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny:	1,7,9 1 1,7,9 1 1,7,9	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 twarzkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Serek twarzkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarzkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 1 6,7,9,10 7 1

	Pieczyno mieszane- 80g Kawa zbożowa- 250ml	1			Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, pieprz) Pierś z pieca– 120g (pierś, cukinia, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, sól, olej) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków – 100g (buraki, jabłko, sól, oliwa z oliwek) Napój- syrop malinowy	1			
22.12.20 23r. Piątek	Dieta normalna: Zupa mleczna z Makaronem - 250ml Dżem-50g Serek twarozkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczyno mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z Makaronem - 250ml Wędlna wieprzowa - 50g Serek twarozkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczyno mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z Makaronem -250ml Dżem - 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 7	K, D, C: Banan	Dieta normalna: Zupa gospodarcza-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, makaron zacierki, koncentrat pomidorowy, groszek, 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 Dieta cukrzycowa: Zupa gospodarcza-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, makaron zacierki, koncentrat pomidorowy, groszek, 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	1,9 1,3,4,9 1,9 1,3,4,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlna drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlna drobiowa) J. naturalny	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta normalna: Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczyno mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczyno mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczyno mieszane- 80g	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

	Serek twarozkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	7 1			Dieta lekka: Zupa gospodarcza-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler Natka pietruszki, makaron zacierki, koncentrat pomidorowy, groszek, 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	1,9 1,3,4,9		Herbata- 250ml	
23.12.20 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: Zupa mleczna z kaszą manną -250ml Paszтет drobiowy-50g Serek Kanapkowy-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z kaszą manną-250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7	K, D, C: Gruszka	Dieta normalna: Zupa pieczarkowa 350 ml (wywar mięsno warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, pieczarki, śmietana, pieprz, sól) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, Cebula, 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 truskawkowy Dieta cukrzycowa: Zupa pieczarkowa 350 ml (wywar mięsno warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, pieczarki, śmietana, pieprz, sól) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, Cebula, czosnek, majeranek, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze) Ziemniaki gotowane-200g	7,9 1,3 7,9 1,3	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 normalna: Wędlina wieprzowa- 50g Pasta jajeczna-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Pasta jajeczna-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina wieprzowa-50g Pasta jajeczna-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 3 7 1 6,7,9,10 3 7 1 6,7,9,10 3 7 1

	Pasztet drobiowy-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1			Surówka z kapusty pekińskiej-100g (kapusta pekińska, oliwa z oliwek, ogórek, sól, natka pietruszki) Napój- kisiel truskawkowy Dieta lekka: Zupa koperkowa 350 ml (wywar mięsno warzywny, porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, koperek, sól) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, majeranek, bulion, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze) Ziemniaki gotowane-200g Salata z jogurtem greckim-100g (sałata, jogurt grecki, sól) Napój- kisiel truskawkowy	7,9 1,3			
24.12.20 23r Niedziela	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250ml Śledź-50g Pasta twarogowa-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250ml Śledź-50g Pasta twarogowa-50g Pomidor	1,7 4 7 7 1 1,7 4 7	K, D, C: Mandarynki	Dieta normalna: Zupa barszcz czerwony czysty 350 ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, bulion, majeranek, sól, pieprz) Paszteciki (mąka, drożdże, mleko, masło, sól, jajo, pieczarka, cebula, natka pietruszki, bułka tarta, pieprz) Pieczona ryba – 120g (dorsz, sól, pieprz, natka pietruszki, cytryna) Ziemniaki gotowane –200g Surówka z marchwi – 100g (marchew, jogurt grecki, sól) Napój- galaretka agrestowa-250ml Dieta cukrzycowa: Zupa barszcz czerwony czysty 350 ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, bulion, majeranek, sól, pieprz)	7,9 1,3,7 1,3,4 7 7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka+ (chleb razowy, masło Wędlina drobiowa) Sok Ovocowy	1,6,7,9,10	Dieta normalna: Sałatka jarzynowa – 100g (ziemniaki, marchewka, korzeń pietruszki, jaja, jogurt naturalny, musztarda, majonez, sól, pieprz, koperek) Serek puszysty-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Sałatka jarzynowa – 100g (ziemniaki, marchewka, korzeń pietruszki, jaja, jogurt naturalny, musztarda, majonez, sól, pieprz, koperek)	1,3,10 7 7 1 1,3,10

Masło- 15g	7		Paszteciki	1,3,7		Serek puszysty-50g	7
Pieczywo mieszane- 80g	1		(mąka, drożdże, mleko, masło, sól, jajo, pieczarka, cebula, natka pietruszki, bułka tarta, pieprz)			Rzodkiewka	
Herbata- 250ml			Pieczona ryba – 120g	1,3,4		Masło- 15g	7
Dieta lekka:			(dorsz, sól, pieprz, natka pietruszki, cytryna)			Pieczywo mieszane- 80g	1
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	1,7		Ziemniaki gotowane – 200g			Herbata- 250ml;	
Śledź-50g	4		Surówka z marchwi – 100g	7		Dieta lekka:	
Pasta twarogowa-50g	7		(marchew, jogurt grecki, sól)			Salatka jarzynowa – 100g	1,3,10
Pomidor bez skórki			Napój- galaretka agrestowa-250ml			(ziemniaki, marchewka, korzeń pietruszki, jaja, jogurt naturalny, musztarda, majonez, sól, pieprz, koperek)	
Masło- 15g	7		Dieta lekka:			Serek puszysty-50g	7
Pieczywo mieszane- 80g	1		Zupa barszcz czerwony czysty 350 ml	7,9		Salata	
Herbata- 250ml			(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, bułki, majeranek, sól, pieprz)			Masło- 15g	7
			Paszteciki	1,3,7		Pieczywo mieszane- 80g	1
			(mąka, drożdże, mleko, masło, sól, jajo, pieczarka, cebula, natka pietruszki, bułka tarta, pieprz)	1,3,4		Herbata- 250ml	
			Pieczona ryba – 120g				
			(dorsz, sól, pieprz, natka pietruszki, cytryna)				
			Ziemniaki gotowane – 200g				
			Surówka z marchwi – 100g	7			
			(marchew, jogurt grecki, sól)				
			Napój - galaretka agrestowa 250 ml				

Dieta kobiety w ciąży, okresie poporodowym i okresie laktacji:

Poniedziałek:

-energia: 2355 kcal, węglowodany: 283g, białko: 90g, tłuszcz: 91g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, sól 5g, cukier 30 g

Wtorek:

-energia: 2555 kcal, węglowodany: 337g, białko: 95g, tłuszcz 98g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 4g, cukier 31g

Środa:

-energia: 2629kcal, węglowodany: 325 g, białko 98 g, tłuszcz: 97 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g, sól 5 g, cukier 33g

Czwartek:

-energia: 2647kcal, węglowodany 320g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 6g, cukier 33g

Piątek:

-Energia 2334kcal, Węglowodany 325g, Białko 99 g, Tłuszcz 77 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g., sól 4 g, cukier 31 g

Sobota:

-Energia 2585 kcal, Węglowodany 350 g, białko 99g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g, sól 5 g, cukier 35 g

Niedziela:

-Energia 2445kcal, węglowodany 330g, białko 95g, tłuszcz 79 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, sól 5 g, cukier 31g

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 266g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, sól 4g, cukier 20 g

Wtorek:

-energia: 2564 kcal, węglowodany: 316g, białko: 91g, tłuszcz 93g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5 g, cukier 30g

Środa:

-energia: 2630 kcal, węglowodany: 331 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. sól 5g, cukier 32 g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 107g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. sól 5g, cukier 30 g

Piątek:

-Energia 2241 kcal, Węglowodany 312g, Białko 90 g, Tłuszcz 73 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. sól 4g, cukier 34 g

Sobota:

-Energia 2474 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. sól 5 g, cukier 35 g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 323g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. sól 5 g, cukier 34 g

Dieta dziecka:

Poniedziałek:

-energia: 2155 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 91g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, sól 4g, cukier 31g

Wtorek:

-energia: 2664 kcal, węglowodany: 316g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5 g, cukier 31g

Środa:

-energia: 2630 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. sól 5g, cukier 32 g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 318g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. sól 5g, cukier 30 g

Piątek:

-Energia 2241 kcal, Węglowodany 315g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. sól 4g, cukier 31 g

Sobota:

-Energia 2484 kcal, Węglowodany 330 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 42g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. sól 5 g, cukier 35 g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 333g, białko 90g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, sól 5 g, cukier 34 g

Dieta podstawowa:

Poniedziałek:

-energia: 2155 kcal, węglowodany: 280g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, sól 5 g, cukier 25 g

Wtorek:

-energia: 2376 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5 g, cukier 32 g

Środa:

-energia: 2537 kcal, węglowodany: 315 g, białko 89 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g, sól 5 g, cukier 31 g

Czwartek:

-energia: 2343kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5 g, cukier 30 g

Piątek:

-Energia 2132 kcal, Węglowodany 310g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g, sól 5 g, cukier 32 g

Sobota:

-Energia 2294 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 36g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g, sól 4 g, cukier 31 g

Niedziela:

-Energia 2435kcal, węglowodany 321g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, sól 5 g, cukier 33 g

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2115kcal, węglowodany: 239g, białko: 93g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g, sól 5 g, cukier 22 g

Wtorek:

-energia: 2325 kcal, węglowodany: 220g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g, sól 4 g, cukier 24 g

Środa:

-energia: 2489kcal, węglowodany: 263g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g . sól 5 g, cukier 26 g

Czwartek:

-energia: 2493kcal, węglowodany 288g, białko 112g, tłuszcz 88g, błonnik 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. sól 5 g, cukier 27 g

Piątek:

-Energia 2178 kcal, Węglowodany 242g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 35g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. sól 4 g, cukier 25 g

Sobota:

-Energia 2366kcal, Węglowodany 286g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. sól 5 g, cukier 29 g

Niedziela:

-Energia 2245 kcal, węglowodany 280g, białko 130g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. sól 4 g, cukier 27 g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !