

JADŁOSPIS Szpital

27.05-2.06.24r.

DATA	ŚNIADANIE	A	II ŚNIA DANIE	A	OBIAD	A	PODWIE CZOREK	A	KOLACJA	A
Poniedziałek	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet drobiowy-50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet drobiowy-50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet drobiowy-50g Twaróg-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p>	<p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>1,7</p> <p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p>	<p>C: owoc D: sok 150g K: jogurt owocowy 150g owoc</p>	7	<p>Dieta podstawowa: Barszcz biały - 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, chrzan, czosnek, ziemniaki, mąka, kielbasa, kielbasa biała, śmietana, sól, pieprz) Spaghetti bolońskie-300g (makaron pszenny, pomidory, czosnek, Marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone z łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, pieczarki, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem</p> <p>Dieta cukrzycowa: Barszcz biały - 350ml Spaghetti bolońskie z makaronem razowym 300g Woda z sokiem</p> <p>Dieta lekkostrawna: Krem z warzyw 300ml (ziemniaki, seler, pietruszka, marchewka, sól) Makaron z sosem pomidorowym 300g (makaron pszenny, pomidory, Marchew, seler, pietruszka, mięso mielone z Łopatki, koncentrat pomidorowy, sól) Woda z sokiem</p>	<p>7,9</p> <p>1,3,9</p> <p>7,9 1,3,9</p> <p>7,9</p> <p>1,3,9</p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, pomidor) D: owoc K: kanapka żytnia, Jogurt .naturalny</p>	<p>1,6,7, 9,10</p> <p>1,6,7, 9,10 7</p>	<p>Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa-50g Ser żółty 15g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa-50g Ser żółty 50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p>	<p>6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p>

Wtorek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Wędlna drobiowa 50g Pasta jajeczna 60g (jajko, majonez, szczypiorek) Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 3,7,10 7 1	C: j.naturalny- 150g D: owoc K: owoc, Jogurt owocowy	7 7	Dieta podstawowa: Zupa kapuśniak 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, kapusta, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy) Naleśniki z twarogiem 300 (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, cukier waniliowy, cynamon) Woda z sokiem	7,9 1,3,7	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa,papryka) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek topiony 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Pasta jajeczna 60g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 3,7,10 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa kapuśniak 350ml Pierogi leniwe 300 (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, jogurt naturalny) Woda z sokiem	7,9 1,3,7	Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek topiony 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml		6,7,9,10 7 7 1		
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Serek twarózkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta lekkostrawna: Zupa grysikowa 350ml (porcje rosółowe, marchew, seler, pietruszka, kasza manna, sól) Pierogi leniwe 300 Woda z sokiem	7,9 1,3,7	Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml		6,7,9,10 7 7 1		

Środa	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Parówka z wody90-100g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml ketchup	1,7 6,7,9,10 7 7 1	C: jogurt naturalny D: sok K: jogurt+ owoc	7 7	Dieta podstawowa: Zupa pieczarkowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, pieczarki, śmietana, sól, pieprz, makaron) Kotlet pożarski 100g (kurczak filet, bułka, sól, pieprz, jajko, bułka tarta, olej) Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g (Liście sałaty, sól, jogurt grecki) Woda z sokiem	1,3,7,9 1,3,7,9 7	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, ogórek) D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) owoc	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlna drobiowa-50g Jajko 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 3 7 1	
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Parówka z wody-90-100g Serek kanapkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml musztarda	1,7 6,7,9,10 7 7 1			Dieta cukrzycowa: Zupa pieczarkowa 350ml Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g/30 g (kurczak filet, bułka, sól, jajko, bułka Tarta, mąka pszenna, koperek) Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g Woda z sokiem	1,3,7,9 1,3,7,9 7		Dieta lekkostrawna: Zupa kalafiorowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, sól, makaron) Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 100g/30 g Ziemniaki gotowane 200g Salata z jogurtem greckim 100g Woda z sokiem	1,3,7,9 1,3,7,9 7	Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Białko jaja 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 3 7 1
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z makronem- 250ml Parówka z wody-90-100g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml ketchup	1,7 6,7,9,10 7 7 1									

Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	C: owoc D: owoc K: owoc+ sok	Dieta podstawowa: Zupa koperkowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, sól) Gołąbki w sosie pomidorowym 150g (łopatka wieprzowa, ryż, pieprz, sól, kapusta, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Ziemniaki gotowane 200g Woda z sokiem	7,9 1,3,7	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, sałata) D: jogurt K: jogurtnaturalny+ owoc	1,6,7, 9,10 7 7	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Dżem 50 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa koperkowa 350ml Gołąbki w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Woda z sokiem	7,9 1,3,7		Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Twaróg 50 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg -50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta lekkostrawna: Zupa koperkowa 350ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowy 150g (łopatka wieprzowa, ryż, jajko, sól pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Ziemniaki gotowane-200g Woda z sokiem	7,9 1,3,7		Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Dżem 50 g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250m	6,7,9,10 7 1	

Piatek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlna drobiowa-50g Jajko 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 3 7 1	C: jogurt naturalny D: owoc K: owoc, Jogurt Naturalny	7	Dieta podstawowa: Zupa rosół 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron, sól) Kotlet rybny 100g (dorsz, sól, pieprz czarny, natka pietruszki, cytryna) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g (kiszona kapusta, marchewka, cebula, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek) Woda z sokiem	7,9 1,3,4	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, pomidor) D: jogurt owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7,9,10 7 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Dżem 50 g Pasta twarogowa-50g (twaróg, jogurt, koperek. Sól) Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlna drobiowa-50g Jajko 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa rosół 350ml Ryba pieczona 100g (dorsz, sól, cytryna) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Woda z sokiem	7,9 1,3,4	Dieta lekkostrawna: Dżem 50 g Pasta twarogowa-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml		6,7,9,10 7 7 1		
	Dieta lekkostrawna: 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		Dieta lekkostrawna: Zupa rosół 350ml Ryba pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane 100g (brokuł, kalafior) Woda z sokiem	7,9 1,3,4					

Sobota	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną - 250ml	1,7	C: owoc D: owoc K: jogurt owocowy+ owoc	7	Dieta podstawowa: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, koncentrat pomidorowy, sól)	1,3,7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, ogórek) D: owoc K: kanapka żytnia, owoc	1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Paszтет drobiowy 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7
	Serek topiony-50g	7			Gulasz wieprzowy 150 (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, ogórek kiszony)	1		1,6,7, 9,10	Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1
	Pomidor	7			Kasza jęczmienna 200 Woda z sokiem	1			Dieta cukrzycowa: Paszтет drobiowy -50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 7 1
	Masło- 15g	7			Dieta cukrzycowa: Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml Gulasz wieprzowy 150	1,3,7,9				
	Pieczywo mieszane- 80g	1			Kasza jęczmienna 200 Woda z sokiem	1		1	Dieta lekkostrawna: Paszтет drobiowy 50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Herbata- 250ml				Dieta lekkostrawna: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Gulasz wieprzowy 150 (łopatka wieprzowa, pomidory, cukinia, marchewka, pietruszka)	1,37,9 1		1		
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7			Kasza jaglana 200 Woda z sokiem	1				
	Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,10								
	Serek topiony-50g	7								
	Pomidor	7								
Masło- 15g	7									
Pieczywo mieszane- 80g	1									
Herbata- 250ml										
Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml	1,7									
Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,10									
Serek twarogowy-50g	7									
Pomidor bez skórki	7									
Masło- 15g	7									
Pieczywo mieszane- 80g	1									
Herbata- 250ml										

<u>Niedziela</u>	<i>Dieta podstawowa:</i> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Paszтет drobiowy-50g Jajko gotowane-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 3 7 1	C: jogurt naturalny D: jogurt owocowy K: jogurt owocowy, owoc	7	<i>Dieta podstawowa:</i> Zupa jarzynowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, fasolka szparagowa, brokuł, sól, ziemniaki) Risotto 300g (ryż, cebula, oliwa, czosnek, kurczak filec, pomidory, cukinia, sól) Woda z sokiem	7,9 7 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, sałata) D: owoc K: kanapka żytnia, Owoc	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	<i>Dieta podstawowa:</i> Wędlna wieprzowa- 50g Serek twarogowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	<i>Dieta cukrzycowa:</i> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Jajko gotowane-50g Paszтет drobiowy-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 3 6,7,9,10 7 1		<i>Dieta cukrzycowa:</i> Zupa jarzynowa 350ml Risotto 300g Woda z sokiem	7,9 1,9	<i>Dieta cukrzycowa:</i> Wędlna wieprzowa- 50g Serek twarogowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml		6,7,9,10 7 7 1		
	<i>Dieta lekkostrawna:</i> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		<i>Dieta lekkostrawna:</i> Zupa jarzynowa 350ml Risotto 300g (ryż, oliwa, kurczak filec, cukinia, pomidory) Woda z sokiem	7,9 1,9	<i>Dieta lekkostrawna:</i> Wędlna drobiowa-50g Serek twarogowy 50 g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml		6,7,9,10 7 7 1		

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

Legenda:

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.

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

Poniedziałek:

-energia: 2255 kcal, węglowodany: 270g, białko: 89g, tłuszcz: 91g, błonnik: 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, cukier 23 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2565 kcal, węglowodany: 329g, białko: 95g, tłuszcz 97g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2728kcal, węglowodany: 334 g, białko 100 g, tłuszcz: 110 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. cukier 29 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2643kcal, węglowodany 318g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.cukier 31 g, sól 4 g

Piątek:

-Energia 2333kcal, Węglowodany 315g, Białko 99 g, Tłuszcz 75 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 31 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2593 kcal, Węglowodany 350 g, białko 97g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 33 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2436kcal, węglowodany 330g, białko 99g, tłuszcz 80 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 30 g, sól 5 g

Dieta dziecka:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 25 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2629 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. cukier 31 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 29 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 27 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 30 g, sól 4 g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 31g, sól 5 g

Dieta podstawowa:

Poniedziałek:

-energia: 2053 kcal, węglowodany: 250g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 23 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2364 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 28 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2529 kcal, węglowodany: 315 g, białko 90g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. cukier 30 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2443kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 28 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2131 kcal, Węglowodany 300g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 28 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2394 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 30 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2235kcal, węglowodany 330g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 31 g, sól 5 g

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 23 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2629 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. cukier 29 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 27 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 27 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 31 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 28 g, sól 5 g

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2005kcal, węglowodany: 229g. białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. cukier 20 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2315kcal, węglowodany: 219g, białko: 113 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. cukier 23 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2478kcal, węglowodany: 263g, białko 111g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g . cukier 26 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2393kcal, węglowodany 288g, białko 112g, tłuszcz 88g, błonnik 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 20 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2083 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 35g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. cukier 24 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2343kcal, Węglowodany 286g, białko 94g, tłuszcz 91g Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 27 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2286kcal, węglowodany 283g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 26g, sól 5 g