

JADŁOSPIS Szpital

17-23.06.24r.

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>Dieta płynna/papkowata: Mix śniadaniowy 400/350 ml</p>	<p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7 1</p> <p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7 1 1,7</p> <p>1,7</p> <p>7,6,9,10 7</p> <p>7 1</p> <p>7, 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>Dieta płynna/papkowata: Mix obiadowy 400/350 ml (zupa krem, mięso, żółtko)</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>7,9</p> <p>1,3,9</p> <p>7,9,3</p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, warzywo) 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>Dieta płynna/papkowata: Mix kolacyjny 400/350 ml (chleb, serek, zupa)</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> <p>1, 7,9</p>

	(mleko, płatki, twaróg, masło)								
Wtorek	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml 1,7 Wędlina drobiowa 50g 6,7,9,10 Pasta jajeczna 60g 3,7,10 (jajko, majonez, szczypiorek) Pomidor Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Pasta jajeczna 60g 3,7,10 Pomidor Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Serek twarózkowy-50g 7 Pomidor bez skórki Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta plynna/papkowata: Mix śniadaniowy 400/350 ml 1, 7 (mleko, płatki, serek, masło)</p>	<p>C: j.naturalny- 150g 7 D: owoc K: owoc, Jogurt owocowy 7</p>	<p>Dieta podstawowa: Zupa kapuśniak 350ml 7,9 (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, kapusta, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy) Naleśniki z twarogiem 300 1,3,7 (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, cukier waniliowy, cynamon, jogurt) Woda z sokiem</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa kapuśniak 350ml 7,9 Naleśniki z twarogiem bez cukru 300 1,3,7 (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, jogurt, cynamon) Woda z sokiem</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa grysikowa 350ml 7,9 (porcje rosółowe, marchew, seler, pietruszka, kasza manna, sól) Pierogi leniwe 300 1,3,7 (twaróg, jajko, mąka pszenna, jogurt naturalny) Woda z sokiem</p> <p>Dieta plynna/papkowata: Mix obiadowy 400/350 ml 3, 7,9 (zupa, mięso drobiowe, żółtko)</p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa,warzywo) 1,6,7, 9,10 D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy 1,6,7, 9,10</p>	<p>Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,10 Serek topiony 50g 7 Ogórek 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,10 Serek topiony 50g 7 Ogórek 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Twaróg 50g 7 Liść sałaty 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta plynna/papkowata: Mix kolacyjny 400/350 ml 1,7, 9 (chleb, masło, zupa)</p>				

Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina 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 wędlina drobiowa, warzywo) D: jogurt K: jogurtnaturalny+ owoc	1,6,7, 9,10 7 7	Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g Dżem 50 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Twaróg 50 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Dżem 50 g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250m Dieta płynna/papkowata: Mix kolacyjny 400/350 ml (chleb, masło, zupa)	6,7,9,10 7 1 6,7,9,10 7 1 1 1,7,9
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Wędlina 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 lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina 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 płynna/papkowata: Mix śniadaniowy 400/350 ml (mleko, kasza, twaróg, masło)	1, 7		Dieta płynna/papkowata: Mix obiadowy 400/350 ml (zupa, pulpet, żółtko)	3,7,9				

<u>Piatek</u>	<i>Dieta podstawowa:</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7	C: jogurt naturalny D: owoc K: owoc, Jogurt Naturalny	7	<i>Dieta podstawowa:</i> Zupa rosół 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron, sól)	7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa, warzywo) D: jogurt owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10	<i>Dieta podstawowa:</i> Dżem 50 g Pasta twarogowa-50g (twaróg, jogurt, koperek. Sól) Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7		
	Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,10		7	Kotlet rybny 100g (dorsz, sól, pieprz czarny, natka pietruszki, cytryna)	1,3,4		7	1,6,7, 9,10	Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1	
	Jajko 50g	3		7	Ziemniaki gotowane 200g							
	Pomidor				Surówka z kiszonej kapusty 100g (kiszona kapusta, marchewka, cebula, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek)							
	Masło- 15g	7			Woda z sokiem							
	Pieczywo mieszane- 80g	1										
	Herbata- 250ml											
	<i>Dieta cukrzycowa:</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7			<i>Dieta cukrzycowa:</i> Zupa rosół 350ml	7,9					<i>Dieta cukrzycowa:</i> Wędlna drobiowa 50g Pasta twarogowa-50g rzodkiewka	6,7,9,10 7
	Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,10			Ryba pieczona 100g (dorsz, sól, cytryna)	1,3,4					Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1
	Jajko 50g	7			Ziemniaki gotowane 200g							
Pomidor			Surówka z kiszonej kapusty 100g									
Masło- 15g	7		Woda z sokiem									
Pieczywo mieszane- 80g	1							<i>Dieta lekkostrawna:</i> Dżem 50 g Pasta twarogowa-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1			
Herbata- 250ml												
<i>Dieta lekkostrawna:</i> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7		<i>Dieta lekkostrawna:</i> Zupa rosół 350ml	7,9								
Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,10		Ryba pieczona 100g (dorsz, sól, cytryna)	1,3,4								
Serek twarogowy-50g	7		Ziemniaki gotowane 200g									
Pomidor bez skórki			Warzywa gotowane 100g (brokuł, kalafior)									
Masło- 15g	7		Woda z sokiem									
Pieczywo mieszane- 80g	1											
Herbata- 250ml												
Dieta płynna/papkowata: Mix śniadaniowy 400/350 ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7		Dieta płynna/papkowata: Mix obiadowy 400/350 ml (zupa, ryba, brokuł, kalafior)	1,3,4,7,9				Dieta płynna/papkowata: Mix kolacyjny 400/350 ml (chleb, masło, twaróg, zupa)	1,7,9			

Sobota	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną - 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	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) Gulasz wieprzowy 150 (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, ogórek kiszony) Kasza jęczmienna 200 Woda z sokiem	1,3,7,9 1 1	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina drobiowa, warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia, owoc	1,6,7, 9,10 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 płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek topiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1			Dieta cukrzycowa: Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350ml Gulasz wieprzowy 150 Kasza jęczmienna 200 Woda z sokiem	1,3,7,9 1 1		Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina 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 pomidorowa z makaronem 350ml Gulasz wieprzowy 150 (łopatka wieprzowa, pomidory, cukinia, marchewka, pietruszka) Kasza jaglana 200 Woda z sokiem	1,3,7,9 1 1		Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa 50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta plynna/papkowata: Mix śniadaniowy 400/350 ml (mleko, kasza, serek, masło)	1,7			Dieta plynna/papkowata: Mix obiadowy 400/350 ml (zupa, mięso wieprzowe, żółtko)	1,3,7,9		Dieta plynna/papkowata: Mix kolacyjny 400/350 ml (chleb, masło, serek, zupa)	1,3,7,9	

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

Dieta płynna/papkowata:

Poniedziałek:

-energia: 1700 kcal, węglowodany: 213g. białko: 64g, tłuszcz: 66 g, błonnik: 25g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. cukier 20 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 1800 kcal, węglowodany: 220g, białko: 66 g, tłuszcz 65 g, błonnik 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 6g. cukier 23 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 1755 kcal, węglowodany: 211g, białko 70 g, tłuszcz: 77 g, błonnik: 25g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g . cukier 26 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 1750 kcal, węglowodany 222g, białko 90 g, tłuszcz 81g, błonnik 29 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. cukier 20 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 1600 kcal, Węglowodany 200g, Białko 99g, Tłuszcz 60g, Błonnik 28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6g. cukier 24 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 1740 kcal, Węglowodany 222g, białko 79g, tłuszcz 71g Błonnik 27g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 27 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 1700 kcal, węglowodany 200g, białko 77g, tłuszcz 66 g, Błonnik 26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 26g, sól 5 g