

JADŁOSPIS Szpital od 24-30.06.24r.

	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 Wędlna drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka (chleb razowy, masło Wędlna drobiowa) Sok Owocowy</p>	1,6,7 ,9,10 1,6,7 ,9,10	<p>Dieta podstawowa: Wędlna drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlna drobiowa-50g Serek puszysty-50g Pomidor 30g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlna 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

	Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, kasza, masło) 1,7 Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, kasza, masło) 1,7			Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, żółtko) 3,9 Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso żółtko) 3,9			Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, serek, pomidor, zupa z fasolki) (1, 7,9) Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, serek, pomidor, masło, zupa z fasolki) (1,7,9)	
Wtorek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Wędlna drobiowa-50g 6,7,9,10 Jajko 50g 3 Rzodkiewka Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z 1,7 płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g 6,7,9,10 Jajko 50g 3 Rzodkiewka Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml	K: banan, jogurt naturalny 7 D: banan C: jogurt naturalny	Dieta podstawowa: <u>Zupa zacierkowa-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, sel Natka pietruszki, makaron zacierka, ziemniaki sól, ziele angielskie, liść laurowy) <u>Pierś z pieca – 100g</u> <u>Sos śmietanowo-koperkowy 50</u> (pierś z kurczaka, sól, olej, śmietana, koper) 7 <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Marchewka gotowana – 100g</u> (marchewka, sól, masło) 7 <u>Woda z sokiem</u> Dieta cukrzycowa: <u>Zupa zacierkowa-350ml</u> <u>Pierś z pieca – 100g</u> <u>Sos koperkowy 50</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Warzywa gotowane – 100g</u> (brokuł, kalafior, sól) <u>Woda z sokiem</u>	C, D: kanapka żytnia 1,3, (chleb razowy, 9 Masło Wędlna drobiowa) K: kanapka żytnia, 1,6,7 mandarynka ,9,10	1,6,7 ,9,10 1,6,7 ,9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa-50g 6,7,9 Serek kanapkowy-50g 7 Ogórek Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g 6,7,9 Serek kanapkowy-50g 7 Ogórek Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g 6,7,9 Serek kanapkowy-50g 7 Pomidor bez skórki Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml		

	<p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,10 Twaróg-50g 7 Liść sałaty Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, twaróg, masło) 1,7 6,7,9,10</p> <p>Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło) 7 7 1</p>			<p>Dieta lekkostrawna: <u>Zupa zacierkowa-350ml</u> <u>Pierś z pieca – 100g</u> <u>Sos koperkowy 50</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Marchewka gotowana – 100g</u> (marchewka, sól) 7 <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, masło) 1,3,9</p> <p>Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa z mięsem, ziemniaki i marchewka puree) 1,3,9</p>		<p>Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, serek, masło, pomidor, zupa zacierkowa) 1,3,7,9</p> <p>Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, serek, masło, pomidor, zupa zacierkowa) 1,3,7,9</p>	
Środa	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z Zacierką 250ml 1,7 Parowka z wody 100 Ketchup 10 6,7,9,10 Twaróg 50g 7 Liść sałaty Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z 1,7</p>	<p>D, C : Gruszka K: Gruszka Sok owocowy</p>	<p>Dieta podstawowa: <u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, kalafior, śmietana, sól, pieprz, ziemniaki) <u>Potrąwka drobiowo-warzywna z ryżem – 300g</u> (ryż, pierś z kurczaka, papryka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól ,pieprz, majeranek, natka pietruszki) <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta cukrzycowa: <u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u> <u>Potrąwka drobiowo-warzywna z ryżem</u></p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) 1,6,7,9,10 D:j.owocowy 7 K: kanapka żytnia, jogurt owocowy 1,6,7,9,10</p>	<p>1,6,7,9,10 7 1,6,7,9,10</p>	<p>Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,10 Jajko 50 3 Pomidor 30 g Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,10</p>	

Zacierką 250ml Parówka z wody 100g Pomidor bez skórki 30 g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1		<u>brazowym – 300g</u> <u>Woda z sokiem</u>	9 1		Jajko 50 g Pomidor 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	3 7 1
Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z Zacierką 250ml Parówka z wody 100g Pomidor bez skórki 30 g Twaróg 50 g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta lekkostrawna: <u>Zupa kalafiorowa – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, kalafior, sól, ziemniaki) <u>Potrąka drobiowo-warzywna z ryżem 300g</u> (ryż, pierś z kurczaka, cukinia, pomidor, sól, majeranek, natka pietruszki) <u>Woda z sokiem</u>	7, 9 1		Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek twarogowy 50g Pomidor bez skóry 30 g Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250m	6,7,9,10 7 1
Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, zacierka, twaróg, masło)	1,3,7		Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, żółtko)	3, 7, 9		Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, serek, pomidor, zupa kalafiorowa)	1,7,9
Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, zacierka, twaróg, masło)	1,3,7		Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso, żółtko)	3, 7, 9		Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, pomidor, zupa kalafiorowa)	1,7,9

Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami	1,7	K: pomarańcz,	Dieta podstawowa: <u>Zupa pomidorowa - 350ml</u>	7,9	C: kanapka żytnia	1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g	6,7,9,10
-----------------	---	-----	-------------------------	--	-----	-----------------------------	------------	--	----------

	Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, masło)	7,9			warzywna, zupa pomidorowa)	
					Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa z mięsem, ziemniaki i marchewka puree)	7,9			Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, sałatka warzywna, zupa pomidorowa)	1,3,7,9
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	7	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</u> <u>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>	1,3,7 ,9 1,3,4 10 1,3,7 ,9 1,3,4 9	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 lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skóry Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, serek, pomidor, zupa jarzynowa)	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 1,7,9
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Serek kanapkowy 50g Wędlina drobiowa 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7 1,7 7 1			Dieta cukrzycowa: <u>Zupa żurek z jajkiem – 350ml</u> <u>Ryba z pieca z warzywami</u> <u>100g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty 100g</u> <u>Woda z sokiem</u>	1,3,7 ,9 1,3,4 9				
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami	1,7			Dieta lekkostrawna: <u>Zupa jarzynowa 350 ml</u> (porcje rosółowe, marchew, por, seler, pietruszka, brokuł, kalafior, makaron, sól)	7,9				

	<p>kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Wędlina drobiowa 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, dżem, masło)</p> <p>Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, dżem, masło)</p>	1,7 7 1 1,7 1,7			<p><u>Ryba z pieca z warzywami 100g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200g</u> <u>Sałata w jogurcie 100g</u> (sałata, sól, jogurt) <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, żółtko)</p> <p>Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa z mięsem, ziemniaki puree)</p>	1,3,4 7 3,7,9 3,7,9			<p>Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, pomidor, zupa jarzynowa)</p>	1,7,9
Sobota	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g</p>	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10	<p>K: banan, jogurt naturalny C,D: jogurt naturalny</p>	7 7	<p>Dieta podstawowa: <u>Zupa ogórkowa-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, ogórki kiszzone, sól, pieprz, ziemniaki) <u>Makaron z kurczakiem i warzywami 300 g</u> (makaron, kurczak filet, czosnek, cebula, brokuł, cukinia, śmietana, sól, pieprz) <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta cukrzycowa: <u>Zupa ogórkowa-350ml</u> <u>Makaron z kurczakiem i warzywami</u></p>	7,9 1,7 7,9 1,7	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy</p> <p>K: kanapka żytnia, Sok Owocowy</p>	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	<p>Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa-50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Twaróg 50g Pomidor</p>	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7

Niedziela	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Kiełbasa z wody 90 g keczup 10 g Ser żółty-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	K: gruszka, jogurt owocowy 7 C,D: Gruszka	Dieta podstawowa: <u>Zupa rosół – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, makaron, sól) <u>Kaszotto warzywno-mięsne</u> <u>300g</u> (kasza pęczak, papryka, cebula, cukinia, olej, sól, pieprz, łopatka, pomidory) <u>Woda z sokiem</u>	1,9 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa-50g Serek topiony 50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Kiełbasa z wody- 90 Musztarda 10 Ser żółty-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: <u>Zupa rosół – 350ml</u> <u>Kaszotto warzywno-mięsne</u> <u>300g</u> <u>Woda z sokiem</u>	1,9 1,9		Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Serek topiony 50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Kiełbasa drobiowa z wody- 90 Ser twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta lekkostrawna: <u>Zupa rosół – 350ml</u> <u>Kaszotto warzywno-mięsne</u> <u>300g</u> (kasza jagłana, cukinia, sól, łopatka, pomidory) <u>Woda z sokiem</u>	1,9 1,9		Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1	
	Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7		Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, masło)	1,7, 9		Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa rosół)	1,7,9	
				Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso, masło)	1,7,9		Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa rosół)	1,7,9	

	Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7								
--	---	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

Dieta kobiety w ciąży, okresie poporodowym i okresie laktacji:

Poniedziałek:

-energia: 2255 kcal, węglowodany: 271g, białko: 90g, tłuszcz: 91g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, sól 5g, cukier 30 g

Wtorek:

-energia: 2465 kcal, węglowodany: 330g, białko: 95g, tłuszcz 98g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 4g, cukier 31g

Środa:

-energia: 2629kcal, węglowodany: 335 g, białko 98 g, tłuszcz: 99 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g, sól 5 g, cukier 33g

Czwartek:

-energia: 2647kcal, węglowodany 330g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 6g, cukier 33g

Piątek:

-Energia 2334kcal, Węglowodany 315g, 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 98g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g, sól 5 g, cukier 35 g

Niedziela:

-Energia 2445kcal, węglowodany 330g, białko 99g, tłuszcz 79 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, sól 5 g, cukier 31g

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, sól 4g, cukier 20 g

Wtorek:

-energia: 2564 kcal, węglowodany: 305g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5 g, cukier 30g

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 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5g, cukier 30 g

Piątek:

-Energia 2241 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g, sól 4g, cukier 31 g

Sobota:

-Energia 2484 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g, sól 5 g, cukier 35 g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 333g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, sól 5 g, cukier 34 g

Dieta dziecka:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, sól 4g, cukier 20 g

Wtorek:

-energia: 2564 kcal, węglowodany: 305g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5 g, cukier 30g

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 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5g, cukier 30 g

Piątek:

-Energia 2241 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g, sól 4g, cukier 31 g

Sobota:

-Energia 2484 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g, sól 5 g, cukier 35 g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 333g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, sól 5 g, cukier 34 g

Dieta podstawowa:

Poniedziałek:

-energia: 2055 kcal, węglowodany: 240g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, sól 5 g, cukier 22 g

Wtorek:

-energia: 2366 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g, sól 5 g, cukier 32 g

Środa:

-energia: 2530 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: 2443kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. sól 5 g, cukier 30 g

Piątek:

-Energia 2131 kcal, Węglowodany 300g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. sól 5 g, cukier 32 g

Sobota:

-Energia 2394 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. sól 4 g, cukier 31 g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 331g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. sól 5 g, cukier 33 g

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2015kcal, węglowodany: 229g. białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. sól 5 g, cukier 22 g

Wtorek:

-energia: 2320 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. sól 4 g, cukier 24 g

Środa:

-energia: 2488kcal, węglowodany: 263g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g . sól 5 g, cukier 26 g

Czwartek:

-energia: 2483kcal, węglowodany 288g, białko 112g, tłuszcz 88g, błonnik 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. sól 5 g, cukier 27 g

Piątek:

-Energia 2078 kcal, Węglowodany 242g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 35g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. sól 4 g, cukier 25 g

Sobota:

-Energia 2356kcal, Węglowodany 286g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. sól 5 g, cukier 29 g

Niedziela:

-Energia 2298kcal, węglowodany 280g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. sól 4 g, cukier 27 g

Dieta płynna/papkowata:

Poniedziałek:

-energia: 1750 kcal, węglowodany: 213g. białko: 64g, tłuszcz: 66 g, błonnik: 25g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. cukier 20 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 1820 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: 1753 kcal, węglowodany 222g, białko 90 g, tłuszcz 81g, błonnik 29 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. cukier 20 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 1605 kcal, Węglowodany 200g, Białko 99g, Tłuszcz 60g, Błonnik 28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6g. cukier 24 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 1744 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

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !