

JADŁOSPIS Szpital

29.07-4.08.24r.

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 Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, twaróg, masło)</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>1,7</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 Mix obiadowy 400 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 Mix kolacyjny 400ml (chleb, masło, serek, pomidor, rosół)</p> <p>Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, pomidor, rosół)</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> <p>1, 7,9</p>

	Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (zupa krem, mięso, żółtko)	7,9,3				
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 Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Pasta jajeczna 60g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7 6,7,9,10 3,7,10 7 1 1,7 6,7,9,10 3,7,10 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7	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, jogurt) Woda z sokiem Dieta cukrzycowa: Zupa kapuśniak 350ml Naleśniki z twarogiem bez cukru 300 (mąka pszenna, jajko, mleko, twaróg, jogurt, cynamon) Woda z sokiem Dieta lekkostawna: Zupa grysikowa 350ml (porcje rosółowe, marchew, seler, pietruszka, kasza manna, sól) Pierogi leniwe 300 (twaróg, jajko, mąka pszenna, jogurt naturalny) Woda z sokiem Dieta płynna Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, żółtko) Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (-zupa, mięso drobiowe, żółtko, -pierogi leniwe mix)	7,9 1,3,7 7,9 1,3,7 7,9 1,3,7 7,9 1,3,7 3, 7,9 1,3, 7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa,warzywo) 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 Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek topiony 50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostawna: Wędlna drobiowa-50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło,twaróg, rosół) Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło,twaróg, rosół)	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 1,7, 9 1,7, 9

	Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, serek, masło)	1,7								
Środa	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 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 wędlina drobiowa, warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlina 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 Dieta cukrzycowa: Wędlna drobiowa-50g Jajko 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Białko jaja 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, jajko, rosół) Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, jajko, rosół)	6,7,9,10 3 7 1 6,7,9,10 3 7 1 6,7,9,10 3 7 1 1,3,7,9
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 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 mleczna z płatkami kukurydzianymi 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			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 1,3,7,9 7				
	Dieta płynna Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			Dieta płynna Mix obiadowy400 ml (zupa, pulpet, śmietana)	1,3,7,9				

	Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (-zupa, śmietana, -pulpet mix -ziemniaki puree)	1,3,7,9			
Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa 50g Twaróg -50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna Mix śniadaniowy 400ml (mleko, kasza, twaróg, masło) Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 g (mleko, kasza, twaróg, masło)	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 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7	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 Dieta cukrzycowa: Zupa koperkowa 350ml Gołąbki w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Woda z sokiem 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 Dieta płynna Mix obiadowy 400ml (zupa, pulpet, sos pomidorowy, żółtko) Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g	7,9 1,3,7 7,9 1,3,7 7,9 1,3,7 1,3,7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, warzywo) 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 Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Twaróg 50 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Dżem 50 g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250m Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, rosół) Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, rosół)	6,7,9,10 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 1 1, 7,9 1, 7,9

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

Sobota	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną - 250ml Wędlna 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 wędlna drobiowa, warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia, owoc	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna 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 Wędlna 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: Wędlna 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 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 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: Wędlna drobiowa 50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml		6,7,9,10 7 7 1		
	Dieta płynna Mix śniadaniowy 400ml (mleko, kasza, serek, masło)	1,7		Dieta płynna/papkowata: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso wieprzowe, żółtko)	1,3,7,9	Dieta płynna Mix kolacyjny 400ml (chleb, masło, serek, pomidorowa)		1,3,7,9		
	Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350g (mleko, kasza, serek, masło)	1,7		Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso wieprzowe, żółtko)	1,3,7,9	Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, pomidorowa)		1,3,7,9		

Niedziela	Dieta podstawowa: 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 7 7	Dieta podstawowa: 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 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia, Owoc	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek twarogowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek twarogowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Serek twarogowy 50 g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, serek, jarzynowa) Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, jarzynowa)	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 1,7,9 1,7,9
	Dieta cukrzycowa: 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		Dieta cukrzycowa: Zupa jarzynowa 350ml Risotto 300g Woda z sokiem	7,9 1,9					
	Dieta lekkostrawna: 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		Dieta lekkostrawna: Zupa jarzynowa 350ml Risotto 300g (ryż, oliwa, kurczak filec, cukinia, pomidory) Woda z sokiem	7,9 1,9					
	Dieta płynna Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, masło, serek)	1,7		Dieta płynna Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, żółtko)	3,7,9					
	Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, masło, serek)	1,7		Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso drobiowe, żółtko)	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