

JADŁOSPIS Szpital

9-15.09.24r.

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>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 żółty,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 twaróg, 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 twarozkowy-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 200g (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 200g Ziemniaki gotowane 200g Woda z sokiem Dieta lekkostrawna: Zupa koperkowa 350ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowy 200g (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 Wędlina drobiowa-50g Jajko 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Jajko 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina 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 1,7	<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 żółty , 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: Wędlina 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 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 twaróg, 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 Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa 50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna Mix kolacyjny 400ml (chleb, masło, serek, pomidorowa) Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, pomidorowa)	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 1,3,7,9
	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 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 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 papkowata Mix śniadaniowy 350g (mleko, kasza, serek, masło)	1,7		Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso wieprzowe, żółtko)	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 400ml (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