

JADŁOSPIS Szpital

2-8.12.24r.

| DATA | ŚNIADANIE | A | II ŚNIA DANIE | A* | OBIAD | A | PODWIE CZOREK | A | KOLACJA | A |
|---------------------|---|-------------------------------|--|----|---|--|--|-------------------------|--|---|
| Poniedziałek | <p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, twaróg, masło)</p> <p>Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)</p> | 1,7 7,6,9,1 7 7 1 | <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 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>Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (zupa krem, mięso, żółtko)</p> | 7,9 1,3,9 7,9 1,3,9 9 1,3,9 7,9,3 7,9,3 | <p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia, Jogurt naturalny</p> | 1,6,7,9 1,6,7,9 7 | <p>Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Ser żółty 15g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Ser żółty 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g Serek kanapkowy-50g Warzywo 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> | 6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 1 1, 7,9 1, 7,9 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---------------------------------------|---|--------|---|------------------------------------|---|--|--|------------------------|
| Środa | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Parówka z wody 90-100g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml ketchup | 1,7 6,7,9,1 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, pie 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 1,3,7,9 7 | C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło twaróg, warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa) owoc | 1,7 1,7 | Dieta podstawowa: Wędlna drobiowa- 50g Jajko 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 3 7 1 |
| | Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Parówka z wody-90-100g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml musztarda | 1,7 6,7,9,1 7 7 1 3,10 | | | 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 | | Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g Białko jaja 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 3 7 1 | |
| | Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Parówka z wody-90-100g Serek twarogowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml ketchup | 1,7 6,7,9,1 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 | | Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g Białko jaja 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 3 7 1 | |
| | Dieta płynna Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, twaróg, masło) | 1,7 | | | Dieta płynna Mix obiadowy 400 ml (zupa, pulpet, śmietana) | 1,3,7,9 | | Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, jajko, rosół) | 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 | | Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, jajko, rosół) | 1,3,7,9 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---|---------|--|---------|
| Czwartek | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml | 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) | 7,9 | C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, warzywo) D: jogurt K: jogurt naturalny+ owoc | 1,6,7,9 | Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g | 6,7,9,1 |
| | Wędlna drobiowa 50g | 6,7,9,1 | | Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowy 200g | 1,3,7 | | 7 | Dżem 50 g | 7 |
| | Twaróg 50g | 7 | | (łopatka wieprzowa, ryż, jajko, sól pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) | | | 7 | Warzywo | 1 |
| | Warzywo | 7 | | Ziemniaki gotowane 200g | | | 7 | Masło- 15g | 7 |
| | Masło- 15g | 7 | | Woda z sokiem | | | | Pieczywo mieszane- 80g | 1 |
| | Pieczywo mieszane- 80g | 1 | | Dieta cukrzycowa: Zupa koperkowa 350ml | 7,9 | | | Herbata- 250ml | |
| | Herbata- 250ml | 1 | | Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowy 200g | 1,3,7 | | | Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g | 6,7,9,1 |
| Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml | 1,7 | Ziemniaki gotowane 200g | | | Serek twarogowy 50 g | 7 | | | |
| Wędlna drobiowa 50g | 6,7,9,1 | Woda z sokiem | | | Warzywo | 7 | | | |
| Twaróg 50g | 7 | Dieta lekkostrawna: Zupa koperkowa 350ml | 7,9 | | Masło- 15g | 7 | | | |
| Warzywo | 7 | Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowy 200g | 1,3,7 | | Pieczywo mieszane- 80g | 1 | | | |
| Masło- 15g | 7 | Ziemniaki gotowane-200g | | | Herbata- 250ml | | | | |
| Pieczywo mieszane- 80g | 1 | Woda z sokiem | | | Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g | 6,7,9,1 | | | |
| Herbata- 250ml | 1 | Dieta lekkostrawna: Zupa koperkowa 350ml | 7,9 | | Dżem 50 g | | | | |
| Dieta płynna Mix śniadaniowy 400ml (mleko, kasza, twaróg, masło) | 1, 7 | Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowy 200g | 1,3,7 | | Warzywo | 7 | | | |
| Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 g (mleko, kasza, twaróg, masło) | 1,7 | Ziemniaki gotowane-200g | | | Masło- 15g | 7 | | | |
| | | Woda z sokiem | | | Pieczywo mieszane- 80g | 1 | | | |
| | | Dieta płynna Mix obiadowy 400ml (zupa, pulpet, sos pomidorowy, żółtko) | 1,3,7,9 | | Herbata- 250m | | | | |
| | | Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (-zupa, żółtko, -pulpet, sos pomidorowy -ziemniaki puree) | 1,3,7,9 | | Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, rosół) | 1, 7,9 | | | |
| | | | | | Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, rosół) | 1, 7,9 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|--|---|---|------------------------|--|---|--|------------------------|
| Sobota | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną - 250ml Wędlna drobiowa-50g Serek topiony-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 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 1 | C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło twaróg, warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia, owoc | 1,7 1,7 | Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa 50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 7 7 1 |
| | Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Serek topiony-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 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 Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 7 7 1 | |
| | Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlna drobiowa-50g Serek twarogowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 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 Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 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 | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------------------------|--|---|---|------------|--|-----------------------------|---|------------------------|
| <u>Niedziela</u> | Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Paszтет drobiowy-50g Jajko gotowane-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 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 1,6,7,9 | Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa-50g Serek twarogowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 7 7 1 |
| | Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Jajko gotowane-50g Paszтет drobiowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 3 6,7,9,1 7 1 | | Dieta cukrzycowa: Zupa jarzynowa 350ml Risotto 300g Woda z sokiem | 7,9 1,9 | | Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa-50g Serek twarogowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 7 7 1 | | |
| | Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Paszтет drobiowy-50g Białko jaja 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml | 1,7 6,7,9,1 3 7 1 | | Dieta lekkostrawna: Zupa jarzynowa 350ml Risotto 300g (ryż, oliwa, kurczak filec, cukinia, pomidory) Woda z sokiem | 7,9 1,9 | | Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Serek twarogowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml | 6,7,9,1 7 7 7 1 | | |
| | 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 płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, serek, jarzynowa) | 1,7,9 | | |
| | 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 | | Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, jarzynowa) | 1,7,9 | | |

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