



	Herbata- 250ml <b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, masło, twaróg) <b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, płatki, masło, twaróg)	1,7 1,7		(zupa pomidorowa, żółtko, mięso) <b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (zupa pomidorowa, żółtko, mięso)	1,9,3,7 1,9,3,7		(chleb, serek, masło, pomidorowa) <b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, serek, masło, pomidorowa)	6,7,9,1	
<b>Wtorek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Pasta z twarogu 60g (twaróg, papryka, śmietana, sól) Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml <b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Pasta z twarogu 60g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml <b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z makronem- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Dżem 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1 1,3,7 6,7,9,1 7 7 1 1,3,7 6,7,9,1 7 1	<b>C:</b> owoc <b>D:</b> owoc <b>K:</b> owoc, jogurt owocowy	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa barszcz ukraiński 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, buraki, sól, fasola ) <b>Karkówka pieczona 100g</b> (karkówka, sól, cebula) <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Surówka wielowarzywna 100g</b> (Biała kapusta, ogórek, kukurydza, cebula, rzodkiewka, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek) <b>Woda z sokiem</b> <b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa barszcz czerwony -350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, buraki, sól) <b>Karkówka pieczona 100g</b> <b>Ziemniaki gotowane-200g</b> <b>Surówka wielowarzywna-100g</b> <b>Woda z sokiem</b> <b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa barszcz czerwony -350ml</b> <b>Schab z pieca 100 g</b> (schab, sól) <b>Ziemniaki gotowane-200g</b> <b>Warzywa gotowane-100g</b> (marchewka, sól)	7,9 7,9 7,9 7,9	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, warzywo) <b>D:</b> jogurt owocowy <b>K:</b> kanapki żytnie, owoc	1,6,7,9 7 1,6,7,9	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina drobiowa- 50g Serek topiony 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina drobiowa- 50g Serek topiony 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa- 50g Serek twarogowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml <b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, serek, masło, barszcz) <b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g	6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 1 6,7,9,1

	<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, makaron, dżem, masło)	1,3,7			<b>Woda z sokiem</b>			(chleb, serek, masło, barszcz)	6,7,9,1	
	<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, makaron, dżem, masło)	1,3,7			<b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, schab, masło)	7,9				
					<b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (zupa, schab, masło)	7,9				
<b>Środa</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet wieprzowy-50g Jajko gotowane 50 g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,1 3 7 1	<b>C:</b> owoc  <b>D:</b> sok owocowy  <b>K:</b> jogurt owocowy, owoc	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa jarzynowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta Biała, groszek, śmietana, sól, pieprz, ziemniaki) <b>Kotlet mielony 100 Sos koperkowy 30</b> (mięso z łopatki wieprzowej, bułka tarta, olej, Jajko, sól, pieprz, majeranek, czosnek, Cebula, koper ) <b>Kasza jęczmienna 200</b> <b>Surówka z marchewki 100</b> (marchewka, jabłko, śmietana, sól) <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,9 1 7	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, twaróg, warzywo)  <b>D:</b> owoc  <b>K:</b> kanapka żytnia,  Jogurt naturalny	1,7 1,7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa-50g Ser żółty 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa-50g Ser żółty 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, serek, masło, jarzynowa)	6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet wieprzowy-50g Jajko gotowane 50 Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,1 3 7 1			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa jarzynowa-350ml</b> <b>Pulpety w sosie koperkowym 100/30</b> (mięso z łopatki wieprzowej, jajko, sól, koperek, mąka) <b>Kasza jęczmienna 200</b> <b>Surówka z marchewki 100</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,9 1 7				
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Pasztet drobiowy-50g Serek twarozkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g	1,7 7,6,9,1 7			<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa jarzynowa-350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, brokuł, kalafior, sól, ziemniaki) <b>Pulpety w sosie koperkowym 100/30</b> <b>Kasza jaglana 200</b> <b>Marchewka gotowana 100</b> (marchewka, sól) <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1,9 1				

	Herbata- 250ml									
	<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7				1,3,7,9				
	<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7				1,3,7,9				
<b>Czwartek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa 50g Serek topiony-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1	<b>C:</b> jogurt naturalny <b>D:</b> owoc <b>K:</b> owoc, Jogurt owocowy	7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa gospodarcza-350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, groszek, ziemniaki, zacierka, sól, pieprz) <b>Kotlet rybny 100</b> (ryba, jajko, bułka tarta, natka pietruszki, Olej, mięso wieprzowe) <b>Ziemniaki gotowane 200</b> <b>Surówka z kapusty kiszonej 100</b> (kapusta kiszona, olej, marchewka, cebula)	1,9 1,3,4	<b>C: kanapka żytnia</b> (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, warzywo) <b>D:</b> sok owocowy <b>K:</b> kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7,9 1,6,7,9	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina wieprzowa-50g Jajko 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina wieprzowa-50g Jajko 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa-50g Dżem 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 3 7 1  6,7,9,1 3 7 1  6,7,9,1 7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa 50g Serek topiony-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa gospodarcza-350ml</b> <b>Ryba gotowana 100</b> (ryba, cytryna, sól) <b>Ziemniaki gotowane 200</b> <b>Surówka z kapusty kiszonej 100</b>	1,9 1,3,4,				
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarogowy-50g	1,7 6,7,9,1 7			<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa grysikowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kasza manna, sól) <b>Ryba gotowana 100</b> <b>Ziemniaki gotowane 200</b> <b>Warzywa gotowane 100</b> (brokuł, sól)	1,9 1,3,4,				

	<p>Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, serek, masło)</p> <p><b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, płatki, serek, masło)</p>	<p>7 1  1,7 1,7</p>			<p><b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, żółtko)</p> <p><b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 ml (zupa, ryba gotowana mix, ziemniaki z warzywami puree)</p>	<p>1,3,9  1,7,9</p>		<p><b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, rosół, jajko)</p> <p><b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, rosół, jajko)</p>	<p>6,7,9,1  6,7,9,1</p>	
<b>Piątek</b>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina drobiowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina drobiowa- 50g Serek kanapkowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml</p>	<p>1,7 6,7,9,1 7 7 1  1,7 6,7,9,1 7 7 1  1,7</p>	<p><b>C:</b> jogurt Naturalny  <b>D:</b> sok  <b>K:</b> jogurt Naturalny, owoc</p>	<p>7  7</p>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa grochowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, kości wędzone, marchew, por, seler, natka pietruszki, groch, ziemniaki, kiełbasa, majeranek, sól, pieprz) <b>Makaron z twarogiem i jabłkiem 300</b> (makaron, twaróg, jogurt, cukier, jabłko) <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa brokułowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, brokuł, sól ) <b>Makaron z twarogiem i jabłkiem 300g</b> (makaron razowy, twaróg, jogurt, jabłko tarte) <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa brokułowa 350ml</b> <b>Makaron z twarogiem i jabłkiem 300g</b> (makaron, twaróg, jogurt, cukier, jabłko) <b>Woda z sokiem</b></p>	<p>1,9  1,3,7  1,9  1,3,7  1,9 1,3,7</p>	<p><b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, ser żółty , warzywo)  <b>D:</b> owoc  <b>K:</b> kanapka żytnia, owoc</p>	<p>1,7  1,7</p>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> Serek puszysty-50g Pasta rybna 60 (ryba, ogórek kiszony, cebulka, majonez) Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> Pasta rybna 60 Serek puszysty-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa- 50g Serek puszysty-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p>	<p>7 4,3,10  7 7 1  4,3,10 7 7 1</p>

	<p>Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, kasza, serek, masło)</p> <p><b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, kasza, serek, masło)</p>	<p>6,7,9,1 7 7 1  1,7 1,7</p>			<p><b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, żółtko)</p> <p><b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso drobiowe, żółtko)</p>	<p>1,9,3  1,9,3</p>		<p><b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, brokułowa, serek)</p> <p><b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, brokułowa, serek)</p>	<p>1,7,9  1,7,9</p>
<b>Sobota</b>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Kiełbasa z wody 90-100g/ ketchup Serek twarogowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Parówka z wody-90-100g/ musztarda Serek twarogowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g</p>	<p>1,7 6,7,9,1 7 7 1  1,7 6,7,9,1 7 7 1</p>	<p><b>C:</b> owoc <b>D:</b> owoc <b>K:</b> owoc, sok owocowy</p>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa rosół z makaronem 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, sól) <b>Pałka z kurczaka pieczona 2 szt.</b> (pałka., sól, papryka słodka, cebula) <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Buraczki gotowane 100g</b> (buraki, sól, olej) <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa rosół z makaronem - 350ml</b> <b>Pałka z kurczaka pieczona 2szt.</b> <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Brokuł gotowany 100g</b> <b>Woda z sokiem</b></p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa rosół z makaronem - 350ml</b> <b>Pałka z kurczaka pieczona 2szt.</b></p>	<p>1,3,7,9 1  1,3,7,9 1  1,3,7,9 1</p>	<p><b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, twaróg, warzywo) <b>D:</b> jogurt owocowy <b>K:</b> jogurt naturalny, owoc</p>	<p>1,7 7 7</p>	<p><b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina wieprzowa-50g Serek trójkąt-15g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p><b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g</p>	<p>6,7,9,1 7 7 1  6,7,9,1 7 7 1  6,7,9,1 7</p>

	Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml 1,7 Parówka z wody-90- 100g/ ketchup 6,7,9,1 Serek twarogowy- 50g 7 Warzywo Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml  <b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, serek, masło) 1,7  <b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, płatki, serek, masło) 1,7			(pałka, sól) <b>Ziemniaki gotowane-200g</b> <b>Buraczki gotowane-100g</b> <b>Woda z sokiem</b>  <b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, masło) 1,3,7,9  <b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso drobiowe, masło -mix, ziemniaki z buraczkami mix ) 1,3,7,9			Warzywo Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml  <b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, rosół, serek, pomidor) 6,7,9,1  <b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, rosół, serek, pomidor) 6,7,9,1	
<b>Niedziela</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Dżem 50g Twaróg 50 g 7 Warzywo Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Wędlina drobiowa- 50g 6,7,9,1 Twaróg 50g 7 Warzywo Masło- 15g 7	<b>C:</b> jogurt Naturalny  <b>D:</b> jogurt owocowy, owoc.  <b>K:</b> owoc, Jogurt Naturalny	7 7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa kalafiorowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, ziemniaki, sól) 1,9 <b>Pulpet w sosie warzywnym 150g</b> (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz czarny, majeranek, cukinia, marchew, pietruszką, cebula, groszek, kukurydza) 1,3 <b>Kasza gryczana 200g</b> <b>Woda z sokiem</b> 1  <b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa kalafiorowa 350ml</b> 1,9 <b>Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g</b> 1,3 (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, majeranek, cukinia, marchew, pietruszka) <b>Kasza gryczana-200g</b> 1 <b>Woda z sokiem</b>	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, warzywo) 1,6,7,9  <b>D:</b> sok owocowy  <b>K:</b> kanapka żytnia, Sok owocowy 1,6,7,9	1,6,7,9 9 1,6,7,9	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,1 Jajko gotowane 60 g 3 Warzywo Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina wieprzowa- 50g 6,7,9,1 Jajko gotowane 60 g 3 Warzywo Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml	6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3 7 1

Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1							<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa-50g Białko gotowane 50 g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 3 7 1
<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Dżem 50g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7			<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa kalafiorowa 350ml Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g Kasza jaglana 200 Woda z sokiem	1, 9 1,3 1			<b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, pulpet, żółtko)	1,3,9
<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, dżem, twaróg, masło)	1,7			<b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 ml (zupa mix, pulpet z sosem mix)	1,3,9			<b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, kalafiorowa)	6,7,9,1 3
<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, płatki, dżem, twaróg, masło)	1,7							<b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350g (chleb, masło, kalafiorowa)	6,7,9,1 3

**Dieta kobiet w ciąży, w okresie poporodowym, okresie laktacji:**

**Poniedziałek:**

-energia: 2265 kcal, węglowodany: 281g, białko: 90g, tłuszcz: 91g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g., sól 4g, cukier 28g

**Wtorek:**

-energia: 2365 kcal, węglowodany: 340g, białko: 95g, tłuszcz 98g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 33g

**Środa:**

-energia: 2629kcal, węglowodany: 337 g, białko 98 g, tłuszcz: 99 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:10g. , sól 5g, cukier 32g

**Czwartek:**

-energia: 2657kcal, węglowodany 377g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 4g, cukier 26g

**Piątek:**

-Energia 2324kcal, Węglowodany 317g, Białko 99 g, Tłuszcz 77 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 5g, cukier 24g

**Sobota:**

-Energia 2578 kcal, Węglowodany 350 g, białko 98g, tłuszcz 89 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 26g

**Niedziela:**

-Energia 2455kcal, węglowodany 370g, białko 99g, tłuszcz 79 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 25g

**Dieta dziecka:**

**Poniedziałek:**

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 4g, cukier 27g

Wtorek:

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

Środa:

-energia: 2640 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 42 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. , sól 5g, cukier 32g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 89 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 25g

Piątek:

-Energia 2251 kcal, Węglowodany 307g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 4g, cukier 26g

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 87 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 30g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 333g, białko 91g, tłuszcz 80 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 28g

**Dieta podstawowa:**

Poniedziałek:

-energia: 2045 kcal, węglowodany: 240g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 22g

Wtorek:

-energia: 2356 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 23g

Środa:

-energia: 2520 kcal, węglowodany: 315 g, białko 89 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. , sól 4g, cukier 26g

Czwartek:

-energia: 2433kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 24g

Piątek:

-Energia 2131 kcal, Węglowodany 300g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 5g, cukier 27g

Sobota:

-Energia 2389 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 26g

Niedziela:

-Energia 2345kcal, węglowodany 331g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 28g

**Dieta cukrzycowa:**

Poniedziałek:

-energia: 2155 kcal, węglowodany: 265g, białko: 85g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 22g

Wtorek:

-energia: 2477 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 4g, cukier 21g

Środa:

-energia: 2639 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 97 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. , sól 5g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 22g

Piątek:

-Energia 2251 kcal, Węglowodany 315g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 4g, cukier 25g

Sobota:

-Energia 2496 kcal, Węglowodany 340 g, białko 90g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 30g

Niedziela:

-Energia 2355kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 27g

**Dieta lekkostrawna:**

Poniedziałek:

-energia: 2017kcal, węglowodany: 229g, białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. , sól 5g, cukier 21g

Wtorek:

-energia: 2330 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. , sól 5g, cukier 20g

Środa:

-energia: 2498kcal, węglowodany: 253g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g . , sól 4g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 2463kcal, węglowodany 298g, białko 112g, tłuszcz 98g, błonnik 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 29g

Piątek:

-Energia 2098 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. , sól 5g, cukier 23g

Sobota:

-Energia 2346kcal, Węglowodany 296g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g. , sól 5g, cukier 21g

Niedziela:

-Energia 2299kcal, węglowodany 290g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. , sól 5g, cukier 23g

**Dieta płynna/papkowata:**

Poniedziałek:

-energia: 1800 kcal, węglowodany: 229g, białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. , sól 5g, cukier 21g

Wtorek:

-energia: 1700 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. , sól 5g, cukier 20g

Środa:

-energia: 1750 kcal, węglowodany: 253g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g . , sól 4g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 1820 kcal, węglowodany 298g, białko 112g, tłuszcz 98g, błonnik 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 29g

Piątek:

-Energia 1820 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. , sól 5g, cukier 23g

Sobota:

-Energia 1730 kcal, Węglowodany 296g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g. , sól 5g, cukier 21g

Niedziela:

-Energia 1850 kcal, węglowodany 290g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. , sól 5g, cukier 23g

## ***JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !***

**Legenda:**

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.