

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

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

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

	Serek twarożkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1			Dieta płynna Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, żółtko)	1,3,9		Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, rosół, jajko)	6,7,9,1	
	Dieta płynna Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7			Dieta papkowata Mix obiadowy 350 ml (zupa, ryba gotowana mix, ziemniaki z warzywami puree)	1,7,9		Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, rosół, jajko)	6,7,9,1	
	Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7								
Piątek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1	C: jogurt Naturalny D: sok K: jogurt Naturalny, owoc	7 7	Dieta podstawowa: Zupa grochowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, kości wędzone, marchew, por, seler, natka pietruszki, groch, ziemniaki, kiełbasa, majeranek, sól, pieprz) Makaron z twarogiem i jabłkiem 300 (makaron, twaróg, jogurt, cukier, jabłko) Woda z sokiem	1,9 1,3,7	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, ser żółty , warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia, owoc	1,7 1,7	Dieta podstawowa: Serek puszysty-50g Pasta rybna 60 (ryba, ogórek kiszony, cebulka, majonez) Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 4,3,10
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1			Dieta cukrzycowa: Zupa brokułowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, brokuł, sól) Makaron z twarogiem i jabłkiem 300g (makaron razowy, twaróg, jogurt, jabłko tarte) Woda z sokiem	1,9 1,3,7		Dieta cukrzycowa: Pasta rybna 60 Serek puszysty-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	4,3,10 7 7 1	
	Dieta lekkostrawna:	1,7			Dieta lekkostrawna: Zupa brokułowa 350ml Makaron z twarogiem i jabłkiem 300g (makaron, twaróg, jogurt, cukier, jabłko)	1,9 1,3,7		Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Warzywo Masło- 15g	6,7,9,1 7 7 1	

	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, kasza, serek, masło)</p> <p>Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, kasza, serek, masło)</p>	<p>6,7,9,1</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>1,7</p> <p>1,7</p>		<p>Woda z sokiem</p> <p>Dieta płynna Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, żółtko)</p> <p>Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso drobiowe, żółtko)</p>	<p>1,9,3</p> <p>1,9,3</p>		<p>Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, brokułowa, serek)</p> <p>Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, brokułowa, serek)</p>	<p>1,7,9</p> <p>1,7,9</p>	
Sobota	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Kiełbasa z wody 90-100g/ ketchup Serek twarożkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Parówka z wody-90-100g/ musztarda Serek twarożkowy-50g Warzywo Masło- 15g</p>	<p>1,7</p> <p>6,7,9,1</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>1,7</p> <p>6,7,9,1</p> <p>10</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p>	<p>C: owoc D: owoc K: owoc, sok owocowy</p>	<p>Dieta podstawowa: Zupa rosół z makaronem 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, sól) Pałka z kurczaka pieczona 2 szt. (pałka., sól, papryka słodka, cebula) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g (buraki, sól, olej) Woda z sokiem</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa rosół z makaronem - 350ml Pałka z kurczaka pieczona 2szt. Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g Woda z sokiem</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa rosół z makaronem - 350ml</p>	<p>1,3,7,9</p> <p>1</p> <p>1,3,7,9</p> <p>1</p> <p>1,3,7,9</p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, twaróg, warzywo) D: jogurt owocowy K: jogurt naturalny, owoc</p>	<p>1,7</p> <p>7</p> <p>7</p>	<p>Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek trójkąt-15g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g</p>	<p>6,7,9,1</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>6,7,9,1</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>6,7,9,1</p> <p>7</p>

Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml				Palka z kurczaka pieczona 2szt. (pałka, sól) Ziemniaki gotowane-200g Buraczki gotowane-100g Woda z sokiem	1		Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	7 1
Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml	1,7 6,7,9,1			Dieta płynna Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, masło)	1,3,7,9		Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, rosół, serek, pomidor)	6,7,9,1
Parówka z wody-90-100g/ ketchup Serek twarożkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	7 7 1			Dieta papkowata Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso drobiowe, masło -mix, ziemniaki z buraczkami mix)	1,3,7,9		Dieta papkowata Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, rosół, serek, pomidor)	6,7,9,1
Dieta płynna Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7							
Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7							

Niedziela	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Dżem 50g Twaróg 50 g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7 7 1	C: jogurt Naturalny D: jogurt owocowy, owoc. K: owoc, Jogurt Naturalny	7	Dieta podstawowa: Zupa kalafiorowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, ziemniaki, sól) Pulpet w sosie warzywnym 150g (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz czarny, majeranek, cukinia, marchew, pietruszką, cebula, groszek, kukurydza) Kasza gryczana 200g Woda z sokiem	1,9 1,3 1	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlna drobiowa, warzywo) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9 1,6,7, 9	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa-50g Jajko gotowane 60 g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa-50g Jajko gotowane 60 g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Białko gotowane 50 g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, kalafiorowa) Dieta papkowata Mix kolacyjny 350g (chleb, masło, kalafiorowa)	6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3 6,7,9,1 3
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1		7	Dieta cukrzycowa: Zupa kalafiorowa 350ml Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, majeranek, cukinia, marchew, pietruszka) Kasza gryczana-200g Woda z sokiem	1,9 1,3 1				
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Dżem 50g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7 7 1		7	Dieta lekkostrawna: Zupa kalafiorowa 350ml Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g Kasza jaglana 200 Woda z sokiem	1,9 1,3 1				
	Dieta płynna Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, dżem, twaróg, masło)	1,7		7	Dieta płynna Mix obiadowy 400 ml (zupa, pulpet, żółtko)	1,3,9				
	Dieta papkowata Mix śniadaniowy 350 ml (mleko, płatki, dżem, twaróg, masło)	1,7		7	Dieta papkowata Mix obiadowy 350 ml (zupa mix, pulpet z sosem mix)	1,3,9				

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.