

	<p>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 g (mleko, kasza, serek, masło)</p>	<p>1</p> <p>1,7</p> <p>1,7</p>		<p>Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, żółtko)</p> <p>Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso żółtko)</p>	<p>3,9</p> <p>3,9</p>		<p>Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, serek, pomidor, zupa z fasolki)</p> <p>Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, serek, pomidor, masło, zupa z fasolki)</p>	<p>1, 7,9</p> <p>1,7,9</p>	
<p>Wtorek 04.03.2025r.</p>	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Ser żółty 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml</p>	<p>1,7</p> <p>6,7,9,1</p> <p>3</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>1,7</p> <p>6,7,9,1</p> <p>3</p>	<p>K: banan, jogurt naturalny 7</p> <p>D: owoc</p> <p>C: jogurt naturalny 7</p>	<p>Dieta podstawowa: <u>Zupa zacierkowa-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, makaron zacierka, ziemniaki, sól, ziele angielskie, liść laurowy) <u>Karkówka pieczona-150g</u> (Karkówka, sól, olej) <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty – 100g</u> (kapusta biała, ogórek, kukurydza, marchewka, sól, majonez) <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta cukrzycowa: <u>Zupa zacierkowa-350ml</u></p>	<p>1,9</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1,9</p>	<p>C, D: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło, ser żółty, warzywo) K: kanapka żytnia, owoc</p>	<p>1,7</p> <p>1,7</p>	<p>Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g 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>6,7,9,1</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>6,7,9,1</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p>

	<p>Wędlina drobiowa-50g 7 Ser żółty 50g 1 Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml 1,7 Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,1 Twaróg-50g 7 Warzywo 7 Masło- 15g 1 Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>1,7</p> <p>Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, twaróg, masło) 1,7</p> <p>Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)</p>			<p><u>karkówka pieczona – 150g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Surówka z białej kapusty-100g</u> <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta lekkostrawna: <u>Zupa zacierkowa-350ml</u> 1,9 <u>Schab pieczony-150g</u> <u>Ziemniaki gotowane – 200g</u> <u>Marchewka gotowana – 100g</u> (marchewka, sól) <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml 1,7,9 (zupa, mięso, masło)</p> <p>Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g 1,7,9 (zupa z mięsem, ziemniaki i marchewka puree)</p>			<p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g 6,7,9,1 Serek kanapkowy-50g 7 warzywo 7 Masło- 15g 7 Pieczywo mieszane- 80g 1 Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, serek, masło, pomidor, zupa zacierkowa) 1,3,7,9</p> <p>Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, serek, masło, pomidor, zupa zacierkowa) 1,3,7,9</p>	
Środa	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z 1,7</p>	D, C : owoc	<p>Dieta podstawowa: <u>Zupa fasolowa - 350ml</u></p>		C: kanapka żytnia	1,7	<p>Dieta podstawowa: Serek twarogowy- 50g</p>	

05.03.2025r.	Zacierką 250ml		K: owoc, Sok owocowy	(wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, fasola, ziemniaki, sól, pieprz)	9	(chleb razowy, Masło, twaróg, warzywo) D: j.owocowy K: kanapka żytnia, jogurt owocowy	Sałatka śledziowa 100 g (śledź, jabłko, ogórek konserwowy, jajko, kukurydza, natka pietruszki, majonez, pieprz, sól) Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7
	Parówka z wody 100	6,7,9,1		<u>Risotto z kurczakiem i warzywami-300g</u>	1,9			1,3, 4,7,10
	Ketchup 10	7		(pieś z kurczaka, makaron, cukinia, papryka, pieczarki, sól, pieprz)				
	Serek topiony 50g	7		<u>Woda z sokiem</u>				
	Warzywo	7		Dieta cukrzycowa				
	Masło- 15g	7		<u>Zupa fasolowa - 350ml</u>	9			
	Pieczywo mieszane- 80g	1		<u>Risotto z kurczakiem i warzywami-300g</u>	1,9			
	Herbata- 250ml			(ryż brązowy)				
				<u>Woda z sokiem</u>				
	Dieta lekkostrawna:			Dieta lekkostrawna:				
	Zupa mleczna z	1,7		<u>Zupa koperkowa - 350ml</u>	9			Wędlna wieprzowa- 50g
	Zacierką 250ml	6,7,9,1		(wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, koper, sól)	9			Sałatka warzywna 50g (marchew, seler, pietruszka, białko jaja, sól, jogurt naturalny)
	Parówka z wody 100g	7		<u>Risotto z kurczakiem i warzywami-300g</u>	7,9			Masło- 15g
	Warzywo	7		(pomidory, cukinia, kalafior)				Pieczywo mieszane- 80g
	Serek topiony 50g	7		<u>Woda z sokiem</u>				Herbata- 250ml
Warzywo	1	Dieta płynna:	7,9	Dieta lekkostrawna:				
Masło- 15g	1	Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, masło)		Wędlna drobiowa-50g				
Pieczywo mieszane- 80g	1	Dieta papkowata:		Sałatka warzywna 50g (marchew, seler, pietruszka, białko jaja, sól, jogurt naturalny)				
Herbata- 250ml		Mix obiadowy 350 g (zupa z mięsem, ziemniaki i marchewka puree)		Masło- 15g				
				Pieczywo mieszane- 80g				
				Herbata- 250ml				
				Dieta płynna:				
				Mix kolacyjny 400 ml				
				1,3,7,9				

	Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, zacierka, twaróg, masło) Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, zacierka, twaróg, masło)	1,3,7 1,3,7						(chleb, masło, mięso gotowane, zupa pomidorowa) Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, sałatka warzywna, zupa pomidorowa)	1,3,7,9
--	--	------------------------	--	--	--	--	--	--	---------

Czwartek 06.03.2025r.	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250ml Jajko 50g Wędlna drobiowa-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z Płatkami ryżowymi 250ml Jajko 50g	1,7 7 6,7,9,1 7 1 1,7 7 6,7,9,1	K: owoc, sok owocowy D,C: owoc	Dieta podstawowa: <u>Zupa pieczarkowa – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka, pieczarki, ziemniaki, śmietana, sól, pieprz) <u>Gulasz mięsno-warzywny z kaszą gryczaną– 300g</u> (kasza gryczana, łopatka, papryka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól, pieprz, majeranek, natka pietruszki) <u>Woda z sokiem</u> Dieta cukrzycowa: <u>Zupa pieczarkowa– 350ml</u> <u>Gulasz mięsno-warzywny 300g</u> <u>Woda z sokiem</u>	7,9 1,9 7,9 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlna drobiowa, warzywo) D: owocowy K: kanapki żytnie (chleb razowy, Masło Wędlna	1,6,7,9 7 1,6,7,9	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Twaróg 50 g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Twaróg 50 g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1
----------------------------------	---	--	--	---	--	--	---	--	--

	<p>Wędlina drobiowa-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z Płatkami ryżowymi 250ml Białko jajka 50g Wędlina drobiowa 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, twaróg, masło)</p> <p>Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)</p>	7 1 1,7 7 6,7,9,1 7 1 1,7 1,7			<p>Dieta lekkostrawna: <u>Zupa grysikowa 350 ml</u> (porcje rosółowe, marchew, por, seler, pietruszka, kasza manna, ziemniaki, sól) <u>Gulasz mięsno-warzywny z kaszą jaglana- 300g</u> <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, żółtko)</p> <p>Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa z mięsem, ziemniaki puree)</p>	1,9 1,9 1,3,4 7,9	drobiowa, warzywo), jogurt owocowy	7	<p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Twaróg 50 warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250m</p> <p>Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, serek, pomidor, zupa kalafiorowa)</p> <p>Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, pomidor, zupa kalafiorowa)</p>	6,7,9,1 7 7 1 1,7,9 1,7,9
Piątek 07.03.2025r	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Wędlina drobiowa- 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g</p>	1,7 6,7,9,1 7 1	K: owoc, jogurt owocowy C,D: owoc	7	<p>Dieta podstawowa: <u>Zupa kapuśniak 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe,kości wędzone,seler, natka pietruszki, sól, pieprz, ziemniaki, marchew, pietruszka, kapusta kiszona) <u>Pulpet w sosie własnym-150g</u></p>	9 1,3,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło ser żółty, warzywo) D: j.owocow	1,7 7	<p>Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek plastry 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p>	6,7,9,1 7 7 1

Sobota 08.03.2025r.	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Pasta twarogowa 60g (twaróg, jogurt grecki, szczypiorek, sól) Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Pasta twarogowa 60g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Pasta twarogowa 60g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, kasza, serek,	1,7 6,7,9,1 3,10 7 1 1,7 6,7,9,1 3,10 7 1 1,7 6,7,9,1 3 7 1 1,7	K: owoc, jogurt naturalny C,D: jogurt naturalny	7 7	Dieta podstawowa: <u>Zupa krupnik-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka por, seler, Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki sól, pieprz) <u>Pierś w sosie koperkowym-150g</u> (kurczak filet, czosnek, cebula, śmietana i koper, sól, pieprz) Ziemniaki-200g Sałata z oliwą z oliwek-100g (sałata, sól, oliwa z oliwek) <u>Woda z sokiem</u> Dieta cukrzycowa: <u>Zupa krupnik-350ml</u> <u>Pierś w sosie koperkowym-150g</u> <u>Ziemniaki-200g</u> <u>Sałata z oliwą z oliwek-100g</u> <u>Woda z sokiem</u> Dieta lekkostrawna: <u>Zupa krupnik -350ml</u> <u>Pierś gotowana-100 g</u> (kurczak filet,sól) Ziemniaki-200g Sałata z oliwą z oliwek-100g <u>Woda z sokiem</u> Dieta płynna:	1,9 1,7 1,9 1,7 1,9 1,3,7,	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło, twaróg, warzywo) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok Owocowy	1,6,7,9,1 0 1,6,7,9,1 0	Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa-50g Ser żółty 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Ser żółty 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Dżem 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa pomidorowa) Dieta papkowata:	6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 1 1,7,9

	masło) Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, kasza, serek, masło)	1,7			Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, żółtko) Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso, żółtko)	9 1,3,7, 9			Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa pomidorowa)	1,7,9
Niedziela 09.03.2025r.	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Kiełbasa drobiowa z wody 90 g keczup 10 g Serek twarózkowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Parówka 90 Musztarda 10 Serek twarózkowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi	1,7 6,7,9,1 7 7 1 1,7 6,7,9,1 10 7 7 1 1,7 6,7,9,1 7	K: owoc, jogurt owocowy C,D: owoc	7	Dieta podstawowa: <u>Zupa barszcz biały – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, zakwas, jajko, chrzan, ziemniaki, śmietana, sól) <u>Makaron z twarogiem i</u> <u>okrasą-300g</u> (makaron, twaróg, łopatka, olej, sól, pieprz) <u>Woda z sokiem</u> Dieta cukrzycowa: <u>Zupa barszcz biały – 350ml</u> <u>Makaron z twarogiem i</u> <u>okrasą-300g</u> (makaron pełnoziarnisty) <u>Woda z sokiem</u> Dieta lekkostrawna: <u>Zupa barszcz biały – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, białko jajka, ziemniaki, sól) <u>Makaron z twarogiem i</u> <u>okrasą-300g</u> (makaron, twaróg, masło, sól)	1,3,9 1,7 1,3,9 1,7 1,3,9 1,7	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlna drobiowa, warzywo) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7,9,1 0 1,6,7,9,1 0	Dieta podstawowa: Wędlna drobiowa-50g Serek topiony 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna drobiowa-50g Serek topiony 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Twaróg-50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa rosół)	6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 1 6,7,9,1 7 7 1 1,3,7,9

250ml Parówka 90 Serek twarogowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1 1,7			<u>Woda z sokiem</u>					
Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, twaróg, masło)				Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, masło)	1,3,7, 9				
Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso, masło)	1,3,7, 9			Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa rosół)	1,3,7,9

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

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