

Jadłospis SZPITAL 24-30.03.2025r.

DATA	Śniadanie	A	II śniadanie	A	Obiad	A	Podwieczorek	A	Kolacja	A
Poniedziałek 24.03.2025	Dieta podstawowa (w tym dieta dziecka): Zupa mleczna z kaszą manną-250ml Paszтет drobiowy-50g Serek puszysty-50g Ogórek Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml	1,7 1,6,7,9 7 7 1	K: jabłko, jogurt owocowy D,C: jabłko	7	Dieta podstawowa (w tym dieta dziecka) : <u>Zupa jarzynowa-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek, śmietana, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść lauowy) <u>Gulasz w sosie warzywnym-200g</u> (łopatka, olej, papryka słodka, papryka, cebula, cukinia, marchew, pietruszka, seler, pomidory,sól, pieprz czarny) <u>Kasza pęczak-200g</u> Woda z sokiem	7,9 1,9 1	K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, sałata) D: sok owocowy C: kanapka żytnia	1,6,7,9	Dieta podstawowa (w tym dieta dziecka) : Wędlina wieprzowa-50g Serek twarogowy-50g Pomidor Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek twarogowy-50g Pomidor Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek twarogowy-50g Pomidor bez skórki Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta płynna: Mix kolacyjny-400ml (chleb, serek, pomidor, zupa) Dieta pakowata: Mix kolacyjny-350g (chleb, serek, pomidor, masło, zupa)	1,6,7,9 7 7 1 1,6,7,9 7 7 1 1,7,9 1,7,9
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kaszą manną-250ml Paszтет drobiowy-50g Serek puszysty-50g Ogórek Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml	1,7 1,6,7,9 7 7 1			Dieta cukrzycowa: <u>Zupa jarzynowa-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek, śmietana, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść lauowy) <u>Gulasz w sosie warzywnym-200g</u> (łopatka, olej, papryka słodka, papryka, cebula, cukinia, marchew, pietruszka, seler, pomidory,sól, pieprz czarny) <u>Kasza pęczak-200g</u> Woda z sokiem	7,9 1,9 1				
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kaszą manną-250ml Paszтет drobiowy-50g Serek puszysty-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml	1,7 1,6,7,9 7 7 1			Dieta lekkostrawna: <u>Zupa jarzynowa-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, sól) <u>Gulasz w sosie warzywnym-200g</u> (łopatka, olej, cukinia, marchew, pietruszka, seler, pomidory, sól) <u>Kasza jagłana-200g</u> Woda z sokiem	7,9 1,9 1				
	Dieta płynna: mix śniadaniowy-350ml (mleko, kasza, serek, masło)	1,7			Dieta płynna: <u>Mix obiadowy-350g</u> (zupa, mięso, żółtko)	1,3,7,9				
	Dieta papkowata: Mix śniadaniowy-350g (mleko, kasza, serek, masło)	1,7								

					Dieta pakowata: Mix obiadowy-350g (zupa, mięso, żółtko)	1,3,7,9				
Wtorek 25.03.2025	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka): Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Ser żółty-50g Rzodkiewka Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Ser żółty-50g Rzodkiewka Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Twaróg-50g Pomidor bez skórki Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta płynna: mix śniadaniowy-350ml (mleko, płatki, twaróg, masło) Dieta papkowata: Mix śniadaniowy-350g (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,7	K: mandarynka, j. naturalny D: mandarynka C: j. naturalny	7 7	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka): Zupa barszcz czerwony-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, buraki, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) Potrąwka ryżowa-300g (ryż, pierś z kurczaka, cebula, marchew, czosnek, pomidory, papryka, cukinia, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem Dieta cukrzycowa: Zupa barszcz czerwony-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, buraki, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) Potrąwka ryżowa-300g (ryż brązowy, pierś z kurczaka, cebula, marchew, czosnek, pomidory, papryka, cukinia, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem Dieta lekkostrawna: Zupa barszcz czerwony-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, buraki, sól) Potrąwka ryżowa-300g (ryż, pierś z kurczaka, marchew, pomidory, cukinia, sól) Woda z sokiem Dieta płynna: Mix obiadowy-350g (zupa, mięso, żółtko) Dieta pakowata: Mix obiadowy-350g (zupa, mięso, żółtko)	9 1,9 9 1,9 9 1,9 1,3,9 1,3,9	K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, ogórek), j. owocowy D: j. owocowy C: kanapka żytnia	1,6,7,9 7 7 1,6,7,9 7 1,6,7,9 7 1,6,7,9 7 1,7,9 1,7,9	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka): Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta płynna: Mix kolacyjny-400ml (chleb, serek, sałata, zupa) Dieta pakowata: Mix kolacyjny-350g (chleb, serek, sałata, masło, zupa)	1,6,7,9 7 7 1 1,6,7,9 7 7 1 1,6,7,9 7 7 1 1,7,9 1,7,9

Środa 26.03.2025	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) :	1,7	K: jabłko, sok owocowy D: sok owocowy C: jabłko	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) :	1,9	K: mandarynka, j. naturalny D: mandarynka C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, serek puszysty, sałata)	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) :	1,6,7,9	1,6,7,9		
	Zupa mleczna z makaronem-250ml	1,6,7,9		<u>Zupa krupnik-350ml</u>			(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, kasza jęczmienna, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)			Wędlina wieprzowa-50g	7
	Parówka z wody-100g	7		Schab z pieca w sosie własnym-150g			(schab, olej, papryka słodka, majeranek, sól, pieprz)			Serek twarogowy-50g	7
	Serek puszysty -50g	7		Ziemniaki gotowane-200g						Pomidor	1
	Ogórek	7		Surówka z czerwonej kapusty-100g			(Kapusta czerwona, cebula, oliwa z oliwek, sól, pieprz)			Pieczywo mieszane-80g	
	Masło-15g	1		Woda z sokiem						Herbata-250ml	
	Dieta cukrzycowa:	1,7		Dieta cukrzycowa:						Dieta cukrzycowa:	1,6,7,9
	Zupa mleczna z makaronem-250ml	1,6,7,9		<u>Zupa krupnik-350ml</u>			(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, kasza jęczmienna, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)			Wędlina wieprzowa-50g	7
	Parówka z wody-100g	7		Schab z pieca w sosie własnym-150g			(schab, olej, papryka słodka, majeranek, sól, pieprz)			Serek twarogowy-50g	7
	Serek puszysty -50g	7		Ziemniaki gotowane-200g						Pomidor	1
Ogórek	7	Surówka z czerwonej kapusty-100g	(Kapusta czerwona, cebula, oliwa z oliwek, sól, pieprz)	Masło-15g	1						
Masło-15g	1	Woda z sokiem		Pieczywo mieszane-80g							
Dieta lekkostrawna:	1,7	Dieta lekkostrawna:		Herbata-250ml							
Zupa mleczna z makaronem-250ml	1,6,7,9	<u>Zupa krupnik-350ml</u>	(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, kasza jęczmienna, sól)	Dieta lekkostrawna:	1,6,7,9						
Parówka z wody-100g	7	Schab z pieca-150g	(schab, olej, majeranek, sól,)	Wędlina drobiowa-50g	7						
Serek puszysty -50g	7	Ziemniaki gotowane-200g		Serek twarogowy-50g	7						
Pomidor bez skórki	7	Gotowana marchew-100g	(marchew, oliwa z oliwek, sól)	Pomidor bez skórki	1						
Masło-15g	1	Woda z sokiem		Masło-15g	1						
Dieta płynna:	1,7	Dieta płynna:		Pieczywo mieszane-80g							
mix śniadaniowy-350ml (mleko, serek, masło)	1,7	Mix obiadowy-350g	(zupa, mięso, żółtko)	Herbata-250ml							
Dieta papkowata:	1,7	Dieta papkowata:		Dieta płynna:	1,7,9						
Mix śniadaniowy-350g (mleko, płatki, serek, masło)				Mix kolacyjny-400ml (chleb, serek, pomidor, zupa)	1,7,9						
				Dieta pakowata:							
				Mix kolacyjny-350g (chleb, serek, pomidor, masło, zupa)							

					Mix obiadowy-350g (zupa, mięso, żółtko)	1,3,9				
Czwartek 27.03.2025	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) : Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Wędlina wieprzowa-50g Serek puszysty-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Wędlina wieprzowa-50g Serek puszysty-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta płynna: mix śniadaniowy-350ml (mleko, płatki, serek, masło) Dieta papkowata: Mix śniadaniowy-350g (mleko, płatki, serek, masło)	1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,7	K: j. owocowy, jabłko D: jabłko C: j. naturalny	7 7	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) : Zupa fasolowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, fasola, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) Pierś z pieca-150g (Pierś , olej, papryka słodka, majeranek, sól, pieprz) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z kapusty kiszanej-100g (kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa z oliwek) Woda z sokiem Dieta cukrzycowa: Zupa fasolowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, fasola, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) Pierś z pieca-150g (Pierś , olej, papryka słodka, majeranek, sól, pieprz) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z kapusty kiszanej-100g (kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa z oliwek) Woda z sokiem Dieta lekkostrawna: Zupa koperkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, koper) Pierś z pieca-150g (Pierś , olej, majeranek, sól) Ziemniaki gotowane-200g Gotowane warzywa-100g (brokuł, kalafior, masło, sól) Woda z sokiem	9 9 9 7	K: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, ogórek), sok owocowy D: sok owocowy C: kanapka żytnia	1,6,7,9 1,6,7,9	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) : Wędlina drobiowa-50g Pasta jajeczna-60g (jajko, majonez, sól, pieprz, szczypiorek) Rzodkiewka Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Pasta jajeczna-60g (jajko, majonez, sól, pieprz, szczypiorek) Rzodkiewka Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Pasta jajeczna-60g (białko, j. naturalny, sól) Pomidor bez skórki Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml Dieta płynna: Mix kolacyjny-400ml (chleb, pasta jajeczna, ogórek, zupa) Dieta pakowata: Mix kolacyjny-350g (chleb, pasta jajeczna, ogórek, masło, zupa)	1,6,7,9 3 7 1 1,6,7,9 3 7 1 1,6,7,9 3,7 7 1 1,3,7 1,3,7
Piątek 28.03.2025	Dieta podstawowa (w tym dieta dziecka): Zupa mleczna z	1,7	K: mandarynka, j. naturalny D: mandarynka	7	Dieta podstawowa (w tym dieta dziecka): Zupa barszcz biały z białą kielbasą-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe,	1,6,7,9	K:sok owocowy, jabłko D: sok owocowy	Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) : Paprykarz szczeciński-50g	3,4 7	

	<p>zacierką-250ml Wędlina drobiowa-50g Twaróg-50g Pomidor Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z zacierką-250ml Wędlina drobiowa-50g Twaróg-50g Pomidor Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z zacierką-250ml Wędlina drobiowa-50g Twaróg-50g Pomidor bez skórki Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta płynna: mix śniadaniowy-350ml (mleko, kasza, serek, masło)</p> <p>Dieta papkowata: Mix śniadaniowy-350g (mleko, kasza, serek, masło)</p>	<p>1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,7</p>	<p>C: mandarynka</p>	<p>marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, biała kielbasa, czosnek, chrzan, śmietana, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) <u>Makaron z twarogiem i okrasą-300g</u> (łopatka, makaron, cebula, twaróg, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem</p> <p>Dieta cukrzycowa: <u>Zupa barszcz biały z białą kielbasą-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, biała kielbasa, czosnek, chrzan, śmietana, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) <u>Makaron z twarogiem i okrasą-300g</u> (łopatka, makaron pełnoziarnisty, cebula, twaróg, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem</p> <p>Dieta lekkostrawna: <u>Zupa barszcz biały 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, ziemniaki, mąka, sól) <u>Makaron z twarogiem i okrasą-300g</u> (makaron, twaróg, masło, sól) Woda z sokiem</p> <p>Dieta płynna: <u>Mix obiadowy-350g</u> (zupa, mięso, żółtko)</p> <p>Dieta pakowata: <u>Mix obiadowy-350g</u> (zupa, mięso, żółtko)</p>	<p>1,7 1,6,7,9 1,7 1,6,7,9 1,7</p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, ser żółty, rzodkiewka)</p>	<p>1,7</p> <p>Serek kanapkowy-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Paprykarz szczeciński-50g Serek kanapkowy-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Paprykarz szczeciński-50g (lekko) Serek kanapkowy-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta płynna: Mix kolacyjny-400ml (chleb, serek, sałata, zupa)</p> <p>Dieta pakowata: Mix kolacyjny-350g (chleb, serek, sałata, masło, zupa)</p>	<p>7 1 3,4 7 7 1 3,4 7 7 1 1,7,9 1,7,9</p>
<p>Sobota 29.03.2025</p>	<p>Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) : Zupa mleczna z płatkami</p>	<p>1,7</p>	<p>K: jabłko, j. owocowy D: jabłko</p>	<p>7</p> <p>Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) : <u>Zupa rosół-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe,</p>	<p>1,9</p>	<p>K: mandarynka, j. naturalny D:j. owocowy</p>	<p>7</p> <p>Dieta podstawowa(w tym dieta dziecka) : Wędlina wieprzowa-50g</p>	<p>1,6,7,9 7</p>

<p>kukurydzianymi-250ml Wędlina wieprzowa-50g Serek fromage-50g Rzodkiewka Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi-250ml Wędlina wieprzowa-50g Serek fromage-50g Rzodkiewka Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi-250ml Wędlina drobiowa-50g Serek fromage-50g Pomidor bez skórki Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta płynna: mix śniadaniowy-350ml (mleko, płatki, serek, masło)</p> <p>Dieta papkowata: Mix śniadaniowy-350g (mleko, płatki, serek, masło)</p>	<p>1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,6,7,9 7 7 1 1,7 1,7 1,7</p>	<p>C: jabłko</p>	<p>marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, makaron, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) Udko pieczone-100g (Udko z kurczaka, papryka słodka, olej, sól, pieprz czarny) Ziemniaki gotowane-200g Surówka wielowarzynna-100g (kapusta biała, marchew, ogórek, kukurydza, cebula, oliwa z oliwek, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa rosół-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, makaron, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy) Udko pieczone-100g (Udko z kurczaka, papryka słodka, olej, sól, pieprz czarny) Ziemniaki gotowane-200g Surówka wielowarzynna-100g (kapusta biała, marchew, ogórek, kukurydza, cebula, oliwa z oliwek, sól, pieprz czarny) Woda z sokiem</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa rosół-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, makaron, sól) Udko pieczone-100g (Udko z kurczaka, olej, sól) Ziemniaki gotowane-200g Gotowana marchew-100g (marchew, masło, sól) Woda z sokiem</p> <p>Dieta płynna: Mix obiadowy-350g (zupa, mięso, żółtko)</p> <p>Dieta papkowata: Mix obiadowy-350g</p>	<p>1,9 1,9 7 1,3,9 1,3,9</p>	<p>C:kanapka żytnia (chleb żytni, wędlina drobiowa, masło, sałata)</p>	<p>1,6,7,9</p>	<p>Serek puszysty-50g Ogórek Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Serek puszysty-50g Ogórek Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Sałata Masło-15g Pieczywo mieszane-80g Herbata-250ml</p> <p>Dieta płynna: Mix kolacyjny-400ml (chleb, serek, pomidor, zupa)</p> <p>Dieta pakowata: Mix kolacyjny-350g (chleb, serek, pomidor, masło, zupa)</p>	<p>7 1 1,6,7,9 7 7 1 1,6,7,9 7 7 1 1,7,9 1,7,9</p>
---	--	------------------	--	--	--	----------------	---	--

Jadłospis może ulec zmianie!

Legenda:

K - kobiety w ciąży,

D – dzieci,

C - cukrzyca

Codziennie do każdego posiłku każdy pacjent dostaje jogurt naturalny lub owoc

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

