

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Zupa pomidorowa	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ płaskiego talerza
		Bitki wołowe w jarzynach, duszone	150	1 bitka (80 g)+ warzywa (70 g)
		Surówka z marchewki	100	1 średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło extra	15	3 łyżeczki
		Szynka drobiowa	30	3 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata napar z cukrem	250	1 szklanka
Wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	50	3 plastry
		Pomidor	4	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Zupa ogórkowa zabieleną	400	1 talerz
		Kasza gryczana	170	½ talerza
		Gulasz wieprzowy	150	Średnia porcja
		Marchewka z groszkiem	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Pasta z sera , jogurtu i szczypiorku	70	6 łyżek
		Pomidor	50	1 mały

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 2%	300	Niepełny talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	15	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ płaskiego talerza
		Surówka z czerwonej kapusty	170	Średnia porcja
		Mięso drobiowe, smażone	130	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser żółty, półtłusty		
		Pomidor	40	3 plastry
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	50 250	1 mały 1 szklanka
Czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 2%	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka drobiowa, gotowana	30	3 plastry
		Pomidor	40	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Zupa warzywna zabieleną	400	1 talerz
		Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym	200	1 talerz
		Potrawka drobiowa	120	Średnia porcja
		Surówka z marchwi i selera	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie

	Kolacja	Chleb biały Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana Ogórek Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	120 15 40 50 250	4 kromki 3 łyżeczki 4 plasterki 1 mały 1 szklanka
Piątek	Śniadanie	Chleb zwykły Masło ekstra Pasta z jajka Pomidor Kawa INKA na mleku 2% Płatki jęczmienne na mleku 2%	110 15 40 40 70 250 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 łyżki 1 średni 1 szklanka 1 talerz
		Barszcz czerwony, zabielany, Kasza na sypko, z tłuszczem roślinnym Sałata Sola duszona w sosie koperkowym Kompot z owoców Jabłko	400 170 100 150 225 150	1 talerz ½ talerza 1 porcja Średnia porcja 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja	Chleb zwykły Masło ekstra Serek twarogowy, Ogórek Herbata napar	110 15 150 4 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku Chleb zwykły Masło ekstra Szynka gotowana Ogórek kwaszony Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 110 15 30 80 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 średni 1 szklanka
		Zupa warzywna Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym Karczek duszony Sałata z jogurtem	400 250 100 170	1 talerz ½ talerza Średnia porcja Średnia porcja
Sobota	Obiad			

	Kolacja	Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka drobiowa	30	3 plastry
		Sałata	30	2 liście
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
Niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	30	3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2%	250	1 szklanka
	Obiad	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Mięso drobiowe, smażone	100	1 średni
		Surówka z marchwi i jabłek	75	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser twarogowy półtłusty	70	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka drobiowa gotowana	40	3 plastry
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Zupa pomidorowa	400	1 talerz
		Klopsiki z mięsa mielonego	80	2 małe
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Surówka z marchewki i		

		jabłek	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z kurczaka	30	3 plastry
		Rzodkiewka	50	1 duża
		Herbata napar	250	1 szklanka
Wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 łyżek
		Papryka	50	¼ papryki
		Szczypiorek		2 łyżki
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad	Zupa warzywna	400	1 talerz
		Ziemniaki gotowane z tłuszczem roślinnym i gulasz drobiowy	250	½ talerza
		Surówka z buraków gotowanych Kompot z owoców	250	Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Pasta z sera białego i jaj	70	5 łyżek
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Środa	Śniadanie	Ryż na mleku 2%	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z wieprzowa gotowana	40	4 plastry
		Salata	30	3 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Barszcz biały	400	1 talerz
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym Pieczeń wieprzowa, pieczona	200 100	½ talerza Średnia porcja

		Surówka z czerwonych buraków Kompot z owoców	80 250	Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb zwykły Masło ekstra Szynka kanapkowa drobiowa Ogórek Herbata napar	110 15 30 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 2% Chleb zwykły Masło ekstra Polędwica drobiowa Rzodkiewka Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 110 15 40 50 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 2 duże 1 szklanka
		Zupa ogórkowa Ryż na sypko z potrawką z mięsem i warzywami Kompot z owoców	400 400 250	1 talerz 1 talerz 1 szklanka
		Chleb zwykły Masło ekstra Szynka drobiowa gotowana Pomidor Herbata napar	110 15 30 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Piątek	Śniadanie	Chleb zwykły Masło ekstra Pasta rybna z jajkiem Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 50 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 łyżki 1 mały 1 szklanka
		Barszcz czerwony zabieleny Kasza na sypko z tłuszczem roślinnym Sałata Sola duszona w sosie koperkowym Kompot z owoców	400 250 100 250 250	1 talerz ½ talerza 1 porcja Średnia porcja 1 szklanka

	Kolacja	Chleb zwykły Masło extra Serek twarogowy Ogórek Kawa INKA z mlekiem 2% tłuszczu	110 15 150 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku	200	½ talerza
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka gotowana	30	3 plastry
		Ogórek kwaszony	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Zupa warzywna zabieleną	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Karczek duszony	100	Średnia porcja
		Salata z jogurtem	100	Duża porcja
		Kompot z owoców bez cukru	250	1 szklanka
		Chleb zwykły	110	3 kromki
	Kolacja	Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z kurczaka	30	3 plastry
		Papryka czerwona	50	1/3 sztuki
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek żółty	60	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
		Rosół z makaronem	400	1 talerz
	Obiad	Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Schab pieczony	80	Średnia porcja

		Surówka z selerów, jabłek i marchwi Kompot z owoców	100 250	Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb zwykły Masło extra Szyńka drobiowa, gotowana Pomidor Herbata napar bez cukru	110 15 20 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 2 plastry 1 średni 1 szklanka

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta łatwo strawna

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2220
Białko	g	83
Tłuszcze ogółem	g	73
Węglowodany przyswajalne	g	304
Wapń	mg	900
Żelazo	mg	13
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	23
Udział energii z białka	%	15,2%
Udział energii z tłuszczu	%	29,3%
Udział energii z węglowodanów	%	55,6%

Uwagi technologiczne

- Potrawy powinny być świeżo przyrządzane.
- Dozwolone metody przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii przezroczystej, pieczenie w pergaminie, pieczenie w naczyniach ceramicznych, pieczenie na ruszcie, pieczenie w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.
- Tłuszcz dozwolony tylko do stosowania na zimno, jako dodatek do gotowych potraw (np. sałatki lub surówki, ewentualnie do polania ziemniaków).
- Dozwolone tłuszcze: olej słonecznikowy, olej sojowy, olej kukurydziany, olej rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, miękkie margaryny.

- Zupy przygotowywane na wywarach jarskich. Zupy i sosy można zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu lub żółtkiem jaja kurzego.
- Nie stosować zasmażek.
- Warzywa podawać z wody, gotowane, rozdrobnione lub przetarte, podprawione zawiesinami lub oprószone. Warzywapowinny być dokładnie umyte i obrane. Dozwolone warzywa młode, soczyste: marchew, kabaczek, dynia, patison, pietruszka, seler, pomidor bez skórki. W umiarkowanych ilościach: szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, zielony groszek, zielona sałata, bardzo drobno starte surówki (np. z selera, marchwi). Ziemniaki gotowane lub pieczone.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa. W umiarkowanych ilościach ocet winny, sól (do 5 g/osobę/dzień), pieprz ziołowy, „jarzynka”, „Vegeta”, papryka słodka, bazylia, estragon, kminek, tymianek.
- Mleko do picia i przyrządzania potraw 1,5% - 2% tłuszczu.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.