

DIETA POPAS

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 2110,9 kcal	Śniadanie 29,1%	Zmiksowane, kukurydziane płatki na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 33,2%	Zmiksowany barszcz biały z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowane mięso wołowe	80	1 średnia porcja
		Zmiksowana jarzyna gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 33,2%	Zmiksowany barszcz biały z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowane mięso wołowe	80	1 średnia porcja
		Zmiksowana jarzyna gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Wtorek 2211,3 kcal	Śniadanie 30,1%	Zmiksowana kasza manna na mleku	300ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	1	1 szklanka
	Obiad 34,2%	Zmiksowany zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowany fileć drobiowy	80	1 średnia porcja
		Zmiksowany szpinak gotowany	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 34,2%	Zmiksowany zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowany fileć	80	1 średnia porcja

		drobiowy Zmiksowany szpinak gotowany Herbata bez cukru	150 200	1 średnia porcja 1 szklanka
Środa 2167,6 kcal	Śniadanie 24,1%	Zmiksowane płatki owsiane na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 37,9%	Zmiksowany zupa krupnik zabelana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowana pieczeń drobiowa	80	1 średnia porcja
		Zmiksowane gotowane buraczki	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 37,9%	Zmiksowany zupa krupnik zabelana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowana pieczeń drobiowa	80	1 średnia porcja
		Zmiksowane gotowane buraczki	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Czwartek 2009,8 kcal	Śniadanie 28,1%	Zmiksowany makaron na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 35,9% 1 duży talerz	Zmiksowany barszcz czerwony z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowany pulpet wołowy	80	1 średnia porcja
		Zmiksowana marchewka gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 35,9%	Zmiksowany barszcz czerwony z ziemniakami Zmiksowany pulpet	250ml 80	1 talerz 1 średnia porcja

		wołowy Zmiksowana marchewka gotowana Herbata bez cukru	150 200	1 średnia porcja 1 szklanka
Piątek 2073 kcal	Śniadanie 29,3%	Zmiksowany ryż na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 35,3%	Zmiksowana pomidorowa zabelana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowane udko drobiowe	130	1 średnia porcja
		Zmiksowany szpinak gotowany	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 35,3%	Zmiksowana pomidorowa zabelana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Zmiksowane udko drobiowe	130	1 średnia porcja
		Zmiksowany szpinak gotowany	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Sobota 2376,1 kcal	Śniadanie 30,3%	Zmiksowana kasza jęczmienna na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 34,8%	Zmiksowana zupa selerowa zabelana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Bitka drobiowa	80	1 średnia porcja
		Zmiksowane buraczki gotowany	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 34,8%	Zmiksowana zupa selerowa zabelana z ziemniakami	250ml	1 talerz

		Bitka drobiowa	80	1 średnia porcja
		Zmiksowane buraczki	150	1 średnia porcja
		gotowany		
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Niedziela 2138,4 kcal	Śniadanie 31,3%	Zmiksowana kasza	300ml	1 talerz
		manna na mleku		
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
	Obiad 34,3%	Herbata bez cukru	1	1 szklanka
		Zmiksowany rosół z	250ml	1 talerz
		ziemniakami		
		Zmiksowany filec	80	1 średnia porcja
	Kolacja 34,3%	drobiowy		
		Zmiksowany szpinak	150	1 średnia porcja
		gotowany		
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Poniedziałek 2189,1 kcal	Śniadanie 31,3%	Zmiksowany rosół z	250ml	1 talerz
		ziemniakami		
		Zmiksowany filec	80	1 średnia porcja
		drobiowy		
	Obiad 31,3%	Zmiksowany szpinak	150	1 średnia porcja
		gotowany		
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 31,3%	Zmiksowana zupa	250ml	1 talerz
		ryżowa z ziemniakami		
		Zmiksowana sztuka	80	1 średnia porcja
		mięsa wołowego		
		Zmiksowana jarzynka	150	1 średnia porcja
		gotowana		
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
		Zmiksowana zupa	250ml	1 talerz
		ryżowa z ziemniakami		
		Zmiksowana sztuka	80	1 średnia porcja
		mięsa wołowego		
		Zmiksowana jarzynka	150	1 średnia porcja

		gotowana Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Wtorek 2175,8 kcal	Śniadanie 32,3%	Zmiksowany makaron na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 38,8%	Zmiksowana zupa ziemniaczana	400ml	1 duży talerz
		Zmiksowana pulpet wołowy	80	1 średnia porcja
		Zmiksowana marchewka gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 33,8%	Zmiksowana zupa ziemniaczana	250ml	1 talerz
		Zmiksowana pulpet wołowy	80	1 średnia porcja
		Zmiksowana marchewka gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Środa 2104,1 kcal	Śniadanie 30,3%	Zmiksowany ryż na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 32,8%	Zupa solferino zabelana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Pieczeń drobiowa	80	1 średnia porcja
		Szpinak gotowany	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 32,8%	Zupa solferino zabelana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Pieczeń drobiowa	80	1 średnia porcja
		Szpinak gotowany	150	1 średnia porcja
Czwartek 2252,6 kcal	Śniadanie 31,3%	Herbata bez cukru	200	1 szklanka
		Zmiksowane płatki kukurydziane na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka

		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 33,8%	Zupa kalafiorowa zabielana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Bitka ze schabu wieprzowego	80	1 średnia porcja
		Buraczki gotowane	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 33,8%	Zupa kalafiorowa zabielana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Bitka ze schabu wieprzowego	80	1 średnia porcja
		Buraczki gotowane	150	1 średnia porcja
Herbata bez cukru		200	1 szklanka	
Piątek 1941 kcal	Śniadanie 29,4%	Zmiksowana kasza manna na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 35,8%	Zupa koperkowa zabielana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Pieczeń rzymska	80	1 średnia porcja
		Marchew gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 35,8%	Zupa koperkowa zabielana z ziemniakami	250ml	1 talerz
Pieczeń rzymska		80	1 średnia porcja	
Marchew gotowana		150	1 średnia porcja	
Herbata bez cukru		200	1 szklanka	
Sobota 2199,9 kcal	Śniadanie 31,6%	Zmiksowany makaron na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 34,8%	Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Filet drobiowy	80	1 średnia porcja
		Jarzynka gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 34,8%	Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami	400ml	1 duży talerz

		Filet drobiowy	80	1 średnia porcja
		Jarzynka gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Niedziela 2173,7 kcal	Śniadanie 31,6%	Zmiksowane płatki kukurydziane na mleku	250ml	1 talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 34,1%	Zupa grysikowa zabieleną z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Bitka ze schabu wieprzowego	80	1 średnia porcja
		Buraczki gotowane	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 34,1%	Zupa grysikowa zabieleną z ziemniakami	250ml	1 talerz
		Bitka ze schabu wieprzowego	80	1 średnia porcja
		Buraczki gotowane	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka