

# Dieta podstawowa

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 2208,6 kcal	Śniadanie 35,2%	Makaron na mleku	250	1 talerz
		Chleb mieszany	100	3 kromki
		Masło roślinne		
		Szynka drobiowa	15 30	3 łyżeczki 3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ średniej
	Obiad 38,6%	Herbata bez cukru	200	1 szklanka
		Zupa barszcz biały z ziemniakami	250 200	1 talerz
		Łazanki z mięsem i kapustą	300	1 porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 26%	Chleb mieszany	100	3 kromki
		masło roślinne		
		Pasta z ryby	15	3 łyżeczki
		Ogórek	50	Średnia porcja
		Herbata	80	1 średnia
			200	1 szklanka
Wtorek 2247,3 kcal	Śniadanie 32,8%	Ryż na mleku	250	1 talerz
		Chleb mieszany	100	3 kromki
		Masło roślinne		
		Ser twarogowy półtłusty	15	3 łyżeczki
		Rzodkiewka	80	3 plastry
		Herbata bez		

		cukru	50 250	2 duże 1 szklanka
	Obiad 40,6%	Zupa jarzynowa zabielana Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym Buraczki na zimni z cebulą Herbata bez cukru	250  200  150 250	1 talerz  1 pulpet(100)  1 średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 26,5%	Chleb mieszany Masło roślinne Pasta z jaj Szczypiorek	100  15 50 8	3 kromki  3 łyżeczki 5 łyżek 2 łyżki
Środa 2342,1 kcal	Śniadanie 32,7%	Płatki owsiane na mleku Chleb mieszany Masło roślinne Kiełbasa krakowska Herbata bez cukru	250 100 15 50 250	1 talerza 3 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 1 szklanka
	Obiad 39,3%	Krupnik z kaszy jęczmiennej Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym Surówka z kwaszonej kapusty Wątróbka drobiowa	250  200  150 100	1 talerz  ½ płaskiego talerza  Średnia porcja Średnia

		smażona z cebula Herbata bez cukru	250	porcja 1 szklanka
	Kolacja 26%	Chleb Masło roślinne Ser żółty Herbata bez cukru	100 15 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 1 szklanka
Czwartek 2507,1 kcal	Śniadanie 35,3%	Kasza manna na mleku	250	250ml
		Chleb mieszany	100	150
		Masło roślinne		
		Szynka konserwowa	15 50	15 5 plastrów
		Herbata bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 40,4%	Barszcz ukraiński z białą fasolą zabielana Ryż na sypko, z tłuszczem roślinnym Potrawka z kurczaka Marchewka z groszkiem, gotowana Herbata bez cukru	250   200 200 150  200	1 talerz  1 porcja 1 porcja Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 24,2%	Chleb mieszany Masło roślinne	100	3 kromki

		Szynka konserwowa Szczypiorek Herbata bez cukru	15 40 50 8 200	3 łyżeczki 5 plastrów  pół łyżki 1 szklanka
Piątek 2350,5	Śniadanie 34%	Zacierka na mleku Chleb Dżem truskawkowy Masło roślinne Herbata, bez cukru	250  100g 50  15 250	1 talerz  3 kromki 4 łyżek  3 łyżeczki 1 szklanka
	Obiad 41,6%	Zupa pomidorowa z makaronem, zabielana Ziemniaki z tłuszczem roślinnym Szpinak, gotowany, zasmażany Kotlet z fileta mintaja Herbata bez cukru	250   200  150  100 200	1 talerz porcja  ½ talerza 1 średnia porcja  1 średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 28,3%	Chleb mieszany Masło roślinne Paszтет drobiowy Rzodkiewka Herbata bez cukru	100  15 40 50 250	3 kromki  3 łyżeczki ¼ puszki 2 duże 1 szklanka
Sobota 2585,1 kcal	Śniadanie 33,8%	Płatki kukurydziane	250	1 talerz

		na mleku Chleb mieszany Masło roślinne Jajko Ogórek kwaszony Herbata bez cukru	100 15 50 80 250	3 kromki 5 łyżeczek 1 sztuka 1 średni 1 szklanka
	Obiad 43,3%	Zupa ogórkowa z ryżem Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym Kotlet z fileta kurczaka, panier owany smażony Kapusta czerwona zasmażana Herbata bez cukru	250  200 100  150 150	1 talerz  200  1 średni  150 Średnia porcja
	Kolacja 22,8%	Chleb mieszany Masło roślinne Połędwica drobiowa Surówka z pomidorów z jogurtem Herbata bez cukru	100 15 50 100 200	3 kromki 15 5 plastrów plastry 6 plastrów 1 szklanka
Niedziela 2529,2%	Śniadanie 36,1%	Chleb mieszany Masło roślinne Kiełbasa śląska na gorąco Papryka czerwona	100 15 70	3 kromki 3 łyżeczki 1 sztuka

		Kawa z mlekiem 1,5% tłuszczu bez cukru	60 250	¼ średniej 1 szklanka
	Obiad 39,4%	Rosół z makaronem	250	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Udko drobiowe, got, obsmażane,	130	½ udko drobiowego
		Surówka z marchwi	150	Średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 24,4%	Chleb mieszany	100	3 kromki
		Masło roślinne		
		Pasta z twarogu	15	3 łyżeczki
		Ogórek	50	3 łyżki
		Herbata bez cukru	80 200	1 średni 1 szklanka
Poniedziałek 2316,1 kcal	Śniadanie 35,0%	Płatki owsiane na mleku	250	1 talerz
		Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło roślinne		
		Ser topiony, edamski	15 50	3 łyżeczki ½ kostki
		Ogórek kwaszony	80	
		Herbata bez cukru	200	¼ kostka 1 szklanka
	Obiad	Zupa	250	1 talerz

	42,0%	ziemniaczana Gołąbki z mięsem i ryżem, w sosie pomidorowym Ziemniaki Herbata bez cukru	350  150 200	2 duże sztuki  2 średnie 1 szklanka
	Kolacja 22,8%	Chleb mieszany Masło roślinne Pasta z kiełbasy Pomidor	150  15  50 50	3 kromki  3 łyżeczki  5 łyżek 1 mały
Wtorek 2560,6%	Śniadanie 31,0%	Makaron na mleku Chleb mieszany Masło roślinne Parówka na gorąco Rzodkiewka Herbata bez cukru	250g  150  15 70  12 250	1 talerz  3 kromki  3 łyżeczki 1 sztuka  2 duże 1 szklanka
	Obiad 40,3%	Zupa solferino Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków Buraki z jabłkami Herbata bez cukru	250  320  150  200	1 talerz  1 talerz  Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 28,5%	Chleb mieszany Masło roślinne	100	3 kromki



		Pasta z jaj	15	3 łyżeczki
		Papryka	50	5 łyżek
		czerwona	60	¼ średniej
		Herbata bez		
		cukru	250	1 szklanka
Środa 2543,9 kcal	Śniadanie 34,4%	Kasza manna na	250	1 talerz
		mleku		
		Chleb mieszany	100	3 kromki
		Masło roślinne		
		Szynka	15	3 łyżeczki
		drobiowa z	50	5 plastrów
		kurczaka		
	Obiad 41,2%	Ogórek		
		Herbata bez	80	1 średni
		cukru	250	1 szklanka
		Barszcz	250	1 talerz
		czerwony z		
		ziemniakami		
		zabielany		
		Kasza	200	Średnia porcja
		jęczmienna na		
		sypko,		
		z tłuszczem		
		roślinny		Średnia porcja
		Klopsy	200	
		wieprzowe w		
		sosie		Średnia
	Kolacja 24,3%	pieczeniowym		porcja
		Surówka	150	
		ogórka		
		konserwowego		1 szklanka
		Herbata bez		
		cukru	200	
		Chleb mieszany	100	3 kromki
		Masło roślinne		
		Pasta z ryby	15	3 łyżeczki
		Sałata	50	5 łyżek

		Herbata bez cukru	30 200	3 listki 1 szklanka
Czwartek 2382,6 kcal	Śniadanie 36,6%	Płatki owsiane na mleku Chleb mieszany Masło roślinne Kiełbasa zielonogórska Pomidor Herbata	250 100 15 50 50 200	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 1 mały 1 szklanka
	Obiad 39,3%	Zupa szpinakowa z ziemniakami Pieczeń drobiowa w sosie jarzynowym Surówka z białej kapusty Herbata bez cukru	250 200 150 200	1 talerz 1 talerz 1 porcja 1 porcja średnia 1 szklanka
	Kolacja 24,0%	Chleb mieszany Masło roślinne Ser biały, półtłusty Rzodkiewka	100 15 80 25	3 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 1 duża
Piątek 2317 kcal	Śniadanie 32,3%	Kasza jęczmienna na mleku Chleb Ser żółty Pomidor	250 100 50 50	1 talerz 3 kromki 5 plastrów 1 mały

		Masło roślinne Herbata	15 200	3 łyżeczki 1 szklanka
	Obiad 42,5%	Zupa koperkowa z ryżem zabielana Pierogi ruskie z tłuszczem i cebulą duszoną Bukiet z jarzyn z wody Herbata bez cukru	250  250  150  200	1 średni talerz  Średnia porcja  Średnia porcja  1 szklanka
	Kolacja 25,1%	Chleb mieszany Masło roślinne Paszтет drobiowy Sałata Herbata bez cukru	100  15 40  50 200	3 kromki  3 łyżeczki ¼ puszki  5 liści 1 szklanka
Sobota 2558,9 kcal	Śniadanie 34,2%	Ryż na mleku  Chleb mieszany Masło roślinne Pasta z kurczaka z warzywami Ogórek kwaszony Herbata bez	250  100  15 50  80	½talerza  3 kromki  3 łyżeczki Średnia porcja  1 średni  1 szklanka

		cukru	200	
	Obiad 39,9%	Zupa kalafiorowa z makaronem	250	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	200	½ talerza
		Kotlet pożarski	100	
		Salata ze śmietaną	150	1 sztuki
		Herbata bez cukru	200	Średnia porcja  1 szklanka
	Kolacja 25,7%	Chleb mieszany	100	3 kromki
		Masło roślinne		
		Pasta z sera białego	15 50	3 łyżeczki 5 łyżek
		Papryka czerwona	60	¼ średniej
		Herbata bez cukru	250	1 szklanka
Niedziela 2532,3 kcal	Śniadanie 33,6%	Chleb mieszany	100	3 kromki
		Masło roślinne		
		Kiełbasa biała na gorąco	15 70	3 łyżeczki 1 sztuka
		Pomidor		
		Kawa zbożowa na mleku 1,5%	50 250	1 średni 1 szklanka
		tłuszczu		

	Obiad 37,7%	Zupa grysikowa	250	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Schab, pieczony		
		Brokuł z wody		
		z tłuszczem	100	Średnia porcja
		Herbata bez cukru	150	1 szklanka
			200	
	Kolacja 28,5%	Chleb mieszany	100	3 kromki
		Masło roślinne		
		Pasta z jaja	15	3 łyżeczki
		Ogórek	50	5 łyżkek
		Herbata bez	80	1 średni
		cukru	200	1 szklanka

Energia kcal 2426

Białko g 91,96

Tłuszcze ogółem g 89,3

Węglowodany przysfajalne g 311,3

Wapń mg 900

Żelazo mg 14,33

Cholesterol mg <300

Błonnik pokarmowy g 30,8

Udział energii z białka % 15,3%

Udział energii z tłuszczu % 32,6%

Udział energii z węglowodanów % 52,2%

Uwagi technologiczne

□

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy.

Dozwolone są wszystkie techniki sporządzania posiłków, za wyjątkiem smażenia na głębokim tłuszczu

□

Posiłki powinny być smaczne i estetycznie podane.

☐

Do przyrządzania potraw można używać wszystkich przypraw.

☐

Produkty powinny być świeże i dobrej jakości.

☐

W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.

☐

Proszę wybierać produkty sezonowe, tak aby w miarę możliwości były one zawsze świeże.



