

JADŁOSPIS
DIETA PODSTAWOWA
10 dni

DZIEŃ 1

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka drobiowa – 40 g
- Ser almette- 60g /7/
- Pomidor – 50 g
- Ogórek kwaszony- 40g

Obiad:

- Zupa pomidorowa z ryżem – 300 ml /1,9/
- Piers z kurczaka pieczona – 130 g
- Ziemniaki gotowane – 220 g /9/
- Surówka z marchewki z brzoskwinia – 130 g /9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka słoneczna parzona – 40 g /1,8/
- Ser camembert- 40g/7/
- papryka – 40 g
- Ogórek zielony- 40g

Wartość odżywcza:

2100 kcal | B: 92 g | T: 72 g | W: 278 g | Cukry: 58 g | Błonnik: 30 g | Sód: 2 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie

DZIEŃ 2

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Salami z suszonymi pomidorami – 40 g /1,8/
- Ser kanapkowy śmietankowy- 50g /7/
- sałata – 2g
- rzodkiewka- 20g
- Ogórek konserwowy- 40g/10/

Obiad:

- Krem ziemniaczany ze szczypiorkiem – 300 ml /9/
- Sos boloński – 130 g /1,9/
- Makaron spaghetti – 220 g /1,3/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Dżem owocowy – 40 g
- Schab wędzony na wiśniowo- 50g/1,8/

- pomidor – 40 g
- Ogórek zielony- 40g

Wartość odżywcza:

2152 kcal | B: 95 g | T: 66 g | W: 284 g | Cukry: 48 g | Błonnik: 24 g | Sód: 2,1 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie

DZIEŃ 3

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Pasztet wędzony Mielcarek – 40 g/1,9/
- Ser łaciaty z suszonymi pomidorami- 50g /7/
- pomidor- 20g
- Ogórek kwaszony- 40g

Obiad:

- Zupa ogórkowa – 300 ml /9/
- Gulasz z łopatki wieprzowej – 130 g/1,9/
- Kasza jagłana – 220 g /1/
- surówka z buraczków- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Dżem owocowy – 40 g
- Schab wędzony na wiśniowo- 50g/1,8/
- pomidor – 40 g
- Ogórek zielony- 40g

Wartość odżywcza:

2189 kcal | B: 115 g | T: 72 g | W: 261 g | Cukry: 54 g | Błonnik: 29 g | Sód: 2,4 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 4

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Schab biały – 40 g/1,8/
- Twarożek z rzodkiewką- 50g /7/
- papryka- 20g
- Ogórek zielony- 40g

Obiad:

- Zupa porowa – 300 ml /7,9/
- Filet z dorsza pieczony – 130 g/4,9/
- ziemniaki z koperkiem – 220 g

- Surówka z kiszonej kapusty- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Serek topiony hochland – 40 g/7/
- Pasta z pieczonego mięsa- 50g/1,3,9/
- rzodkiewka – 40 g
- Ogórek kwaszony - 40g

Wartość odżywcza:

2210 kcal | B: 125 g | T: 67 g | W: 280 g | Cukry: 46 g | Błonnik: 31 g | Sód: 1,9 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie

DZIEŃ 5

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka Bohuna – 40 g/1,8/
- Ser gouda- 50g /7/
- pomidor- 20g
- Ogórek konserwowy- 40g/10/

Obiad:

- Barszcz czerwony z makaronem – 300 ml /1,3,9/
- Kotlet mielony – 130 g/1,3/
- Ziemniaki puree – 220 g /7/
- Marchewka z groszkiem na zasmażce/1,7,9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Serek śmietankowy naturalny – 40 g/7/
- Szynka jasno wędzona- 50g/1,8/
- rzodkiewka – 40 g
- Ogórek zielony - 40g

Wartość odżywcza:

2177 kcal | B: 105 g | T: 73 g | W: 271 g | Cukry: 43 g | Błonnik: 27 g | Sód: 2,2 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie

DZIEŃ 6

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka Szlachecka– 40 g/1,8/
- Ser wiejski- 50g /7/

- rzodkiewka- 20g
- Ogórek zielony- 40g

Obiad:

- Krem pomidorowy – 300 ml /9/
- Kopytka ziemniaczane- 220g/1,9/
- okrasa- 50g/1,8/
- Gotowana kiszona kapusta- 130g/9/;

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka gotowana– 40 g/1,8/
- jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 1szt/3/
- pomidor– 40 g
- Ogórek kiszony- 40g

Wartość odżywcza:

2220 kcal | B: 111 g | T: 78 g | W: 292 g | Cukry: 54 g | Błonnik: 30 g | Sód: 2,4 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie

DZIEŃ 7

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- parówka z szynki 2szt. /1,8/
- Ser delikatny- 50g /7/
- pomidor- 20g
- Ogórek konserwowy- 40g/10/

Obiad:

- kapuśniak z białej kapusty– 300 ml /9/
- Makaron świderki- 220g/1,3/
- sos szpinakowo-serowy- 130/7,9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Kielbasa żywiecka - 40 g/1,8/
- powidła śliwkowe - 40g
- rzodkiewka– 40 g
- Ogórek kiszony- 40g

Wartość odżywcza:

2159 kcal | B: 119 g | T: 61 g | W: 260 g | Cukry: 41 g | Błonnik: 29 g | Sód: 2,0 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 8

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka krakowska parzona- 40g
- Ser łaciaty ze szczypiorkiem- 50g /7/
- rzodkiewka- 20g
- Ogórek zielony- 40g/10/

Obiad:

- zupa z fasolki szparagowej– 300 ml /9/
- ryż biały gotowany- 220g/1,3/
- klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym- 130g/7,9/
- surówka z marchewki z jabłkiem- 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka konserwowa - 40 g/1,8/
- sałatka jarzynowa 120g/3,9/
- papryka– 40 g
- Ogórek kiszony- 40g

Wartość odżywcza:

2214 kcal | B: 127 g | T: 58 g | W: 271 g | Cukry: 51 g | Błonnik: 31 g | Sód: 2,1 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 9

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- schab sznurowany/1,8/- 40g
- Ser salami- 50g /7/
- papryka- 20g
- Ogórek zielony- 40g

Obiad:

- Krupnik– 300 ml /1,9/
- Ziemniaki z koperkiem - 220g
- pulpet drobiowy w sosie pomidorowym- 130g /1,3,9/
- sałatka z fasolki szparagowej 130g/9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka bankietowa - 40 g/1,8/
- twaróg śmietankowy - 40g
- rzodkiewka– 40 g
- Ogórek kiszony- 40g

Wartość odżywcza:

2164 kcal | B: 119 g | T: 61 g | W: 260 g | Cukry: 41 g | Błonnik: 29 g | Sód: 2,0 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie

DZIEŃ 10

Śniadanie:

- Pieczywo mieszane – 80 g/1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- Szynka słoneczna /1,8/- 40g
- Ser almette z rzodkiewką- 50g /7/
- rzodkiewka- 20g
- Ogórek zielony- 40g

Obiad:

- zupa kalafiorowa– 300 ml /7,9/
- ziemniaki puree - 220g /7/
- panierowana pierś z kurczaka- 130g /1,3/
- surówka z czerwonej kapusty 130g/3,9/

Kolacja:

- Pieczywo mieszane – 80 g /1,3,7/
- Masło – 10 g /7/
- szynka bankietowa - 40 g/1,8/
- serek puszysty - 40g/7/
- papryka– 40 g
- Ogórek konserwowy- 40g/10/

Wartość odżywcza:

2148 kcal | B: 118 g | T: 72g | W: 269 g | Cukry: 48 g | Błonnik: 28 g | Sód: 2,2 g

Alergeny: /1/-gluten; /2/-skorupiaki; /3/-jaja; /4/-ryby; /5/-orzeszki ziemne; /6/-soja; /7/-mleko; /8/-orzechy; /9/-seler; /10/-gorczyca; /11/-nasiona sezamu; /12/-dwutlenek siarki; /13/-łubin; /14/-mięczaki

Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie