

DIETA **PODSTAWOWA**

Tydzień 1

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

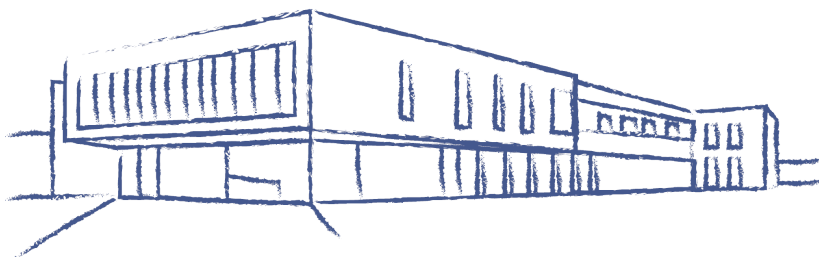
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], omlet wytrawny z 2 jaj z warzywami (jajka 100 g, warzywa 50 g) i mozzarellą (30 g) [3,7], wędlina drobiowa (40g)[1,5,6,10,11], ser żółty Gouda (40g)[6,7,10,11], pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g)

ZUPA

Zupa: krem z białych warzyw (350 ml) z prażonymi pestkami dyni (10 g) [1,7,9]

II DANIE

Makaron razowy gotowany (180 g) z pieczoną piersią z kurczaka (120 g), szpinakiem (50 g), pomidorkami cherry (50 g) i sosem jogurtowo-ziółowym (40 g) [1,3,6,7,8,9,10,11]
Napój: kompot wieloowocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Chleb razowy (70 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], domowa pasta z makreli wędzonej (40 g) i twarogu półtłustego (30 g) [4,7], wędlina drobiowa (40g)[1,5,6,10,11], ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), sałata (15 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2100 kcal | B: 105 g | T: 70 g | W: 260 g | Bł: 34 g



Wtorek

ŚNIADANIE

Bułka grahamka (80 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], szynka gotowana drobiowa (40 g) [1,5,6,10,11], twarożek (60 g) z rzodkiewką (20 g) i szczypiorkiem (5 g) [7], ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g)

ZUPA

żurek drobiowo-wieprzowy na zakwasie (350 ml) [1,3,9,11,12]

II DANIE

Gulasz duszony z chudej wieprzowiny (120 g mięsa + 50 g sosu) [1,6,9], kasza gryczana gotowana (180 g), surówka z buraczków z jabłkiem (130 g) i oliwą z oliwek (5 g)
lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Sałatka makaronowa (makaron 100 g, pieczona pierś z kurczaka 50 g, brokuły gotowane 60 g, ogórek 40 g, sos jogurtowy 30 g) [1,3,7]
Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], kurczak pieczony (40g), ser żółty Gouda (40g)[6,7,10,11], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g) jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSŁADNIKI

E: 2150 kcal | B: 110 g | T: 68 g | W: 275 g | Bł: 32 g



Środa

ŚNIADANIE

Chleb żytni (70 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], ser wędzony (30 g) lub twaróg półtłusty (40 g) [7], wędlina drobiowa (40g)[1,5,6,10,11], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), jaglanka na mleku 2% (kasza ugotowana 120 g, mleko 100 ml) z owocami (60 g) [1,7]

ZUPA

pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) [1,3,6,7,9,10,11]

II DANIE

Kotlet de volaille pieczony w piecu (pierś z kurczaka 120 g, masło z koperkiem 10 g, panierka ziołowo-owsiana 15 g) [1,3,6,7,10,11], ziemniaki puree z mlekiem (200 g) [7], mizeria na jogurcie naturalnym (130 g) [7]
Napój: kompot jabłkowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Bułka grahamka (80 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], wędlina pierś pieczona z indyka(40g)[1,5,6,10,11], domowy pasztet pieczony drobiowo-warzywny (70 g) [1,3,6,7,10,11], sos żurawinowy niskosłodzony (15 g), ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g) jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2080 kcal | B: 100 g | T: 72 g | W: 260 g | Bł: 30 g



Czwartek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,3,11], masło (10 g) [7], wędlina drobiowa (40g)[1,5,6,10,11] ser żółty (30 g) [7], jajecznica na maśle (5 g) z 2 jaj (100 g) ze szczypiorkiem (5 g) [3,7], roszponka (10 g), pomidorki cherry (60 g)

ZUPA

rosół drobiowo-warzywny z makaronem (350 ml) [1,9]

II DANIE

Eskalopki z indyka (120 g) w sosie porowo-jogurtowym (60 g) [1,6,7,9,10,11], ryż brązowy gotowany (180 g), mini marchewka na parze (130 g) z sezamem (5 g) [7,11]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], wędlina wieprzowa (40 g)[1,5,6,10,11], twaróg ze szczypiorkiem (40g)[7], sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g) [7,9,10] jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2120 kcal | B: 108 g | T: 75 g | W: 250 g | Bł: 28 g



Piątek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], ser żółty (30 g) [7], wędlina drobiowa (40g)[1,5,6,10,11], dżem niskosłodzony truskawkowy (25 g), papryka świeża (40 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), pudding chia na mleku (nasiona chia 15 g, mleko 100 ml) z musem z truskawek (50 g) [1,7]

ZUPA

jarzynowa (350 ml) [7,9]

II DANIE

Filet z kurczaka pieczony w panierce ziołowo-owsianej w piecu (120 g) [1,3,4,6,10,11], ziemniaki puree z mlekiem (200 g) [7], surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą z oliwek (130 g)
Napój: sok pomarańczowy 100% (200 ml)

KOLACJA

Pieczyno razowe (70 g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], wędlina wieprzowa(40g)[1,5,6,10,11], ser żółty (30 g) [7], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), quesadilla pieczona z kurczakiem (50 g), warzywami (40 g) i serem (20 g) w placku pszennym (50 g) [1,3,7,10,11,8] jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2180 kcal | B: 102 g | T: 70 g | W: 285 g | Bł: 33 g



Sobota

ŚNIADANIE

Chleb razowy (70g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], wędlina wieprzowa (40 g)[1,5,6,10,11], ser camembert(30 g) [7] pomidor (30 g), ogórek (30 g), roszponka (15 g), sałatka z kurczakiem grillowanym (50 g), suszonymi pomidorami (30 g) i jajkiem (30 g) (3,5,8,10)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 539 kcal | B: 34,5 g | T: 25,5 g | W:41,3 g | Bł: 7,7g



DIETA **PODSTAWOWA**

Tydzień 2

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

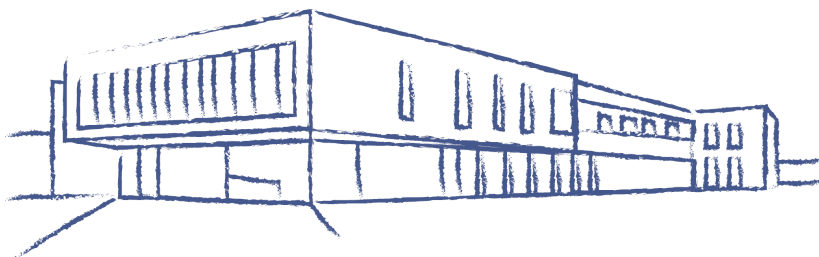
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Chleb graham (90g) [1,11], masło (10g) [7], wędlina drobiowa (40g) [1,5,6,10,11], camembert (40g) [7], pomidor, ogórek, rukola, Szakszuka z 2 jajek na maśle [3,7].

ZUPA

Zupa: Zupa ogórkowa (350ml, zabieleną jogurtem) [7,9].

II DANIE

Makaron razowy (200g) [1,3] w sosie jogurtowo-serowym z indykiem (120g) i brokułami (150g) [1].
Napój: Kompot niskosłodzony (250ml) [1, 4]

KOLACJA

Chleb razowy (90g) [1,11], masło (10g) [1], wędlina wieprzowa (40g) [1,5,6,10,11], ser żółty chudy (40g) [1,7], ogórek kiszony, papryka, pasta z suszonych pomidorów i sera twarogowego (50g) [7]. Jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150g) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2040 kcal | B: 101 g | T: 62 g | W: 234 g | Bł: 38 g





Wtorek

ŚNIADANIE

Bułki rustykalne (100g) [1,11], masło (10g) [7], szynka gotowana (40g) [1,5,6,10,11], ser mozzarella (40g) [7], pomidor, ogórek, roszponka, kiełbaski białe chude pieczone beztłuszczowo (2 szt. – 100g) [1,5,6,10,11].

ZUPA

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (350ml) [1,9]

II DANIE

Strogonoff wieprzowy z chudej szynki (120g) [1], kluski półfrancuskie (150g) [1,3,7], surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (150g)

KOLACJA

Pieczywo mieszane (90g) [1,11], masło (10g) [7], wędlina wieprzowa chuda (40g) [1,5,6,10,11], ser żółty (40g) [1,7], papryka, sałata, wytrawny naleśnik beztłuszczowy z szynką, serem i pieczarkami (1 szt. – 120g) [1,3,5,7].]. Jogurt naturalny (150g)[7] lub budyń na mleku 2% (150g)[1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1990kcal | B:106 g | T: 70 g | W: 226g | Bł: 36 g



Środa

ŚNIADANIE

Chleb żytni (90g) [1,11], masło (10g) [7], wędlina drobiowa (40g) [6,10,11], ser wędzony (40g) [7], papryka, sałata, jogurt naturalny 2% (150g) z jagodami (40g) i granolą (20g) [1,5,6,7,8,11].

ZUPA

Zupa brokułowa z ryżem (350ml) [7,9]

II DANIE

Kotlet schabowy (120g) [1,3,5,7], ziemniaki puree (200g) [7], duszona biała kapusta (150g) [1].
Kompot jabłkowy (250ml) [1].

KOLACJA

Bułki poznańskie (100g)[16,8,10,11], masło (10g)[7], wędlina drobiowa (40g)[6,10,11], ser żółty (40g)[7], pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50g)[3], ogórek, papryka. Jogurt naturalny (150g)[7] lub budyń na mleku 2% (150g)[1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 1925 kcal | B: 99g | T: 61g | W: 249g | Bł: 27,8g





Czwartek

ŚNIADANIE

Chleb graham (90g)[1,5,6,10,11], masło (10g)[7], wędlina drobiowa (40g)[6,10,11], ser żółty (40g)[7], roszponka, pomidorki cherry. Owsianka na mleku 2% (40g płatków) [1,7] z malinami i borówkami (50g).

ZUPA

Barszcz ukraiński (350ml) [7,9]

II DANIE

Noga z kurczaka pieczona z sosem pieczeniowym(150g)[1,8,10], kasza bulgur (80g)[1], surówka koperkowa (150g). Woda z miętą 250ml .

KOLACJA

Pieczyno mieszane (90g) [1,11], masło (10g) [7], wędlina (40g) [1,6,10,11], twaróg ze szczypiorkiem (60g) [7], sałatka z grillowanym kurczakiem i warzywami (150g) [1]Jogurt naturalny (150g)[7] lub budyń na mleku 2% (150g)[1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2075 kcal | B: 118g | Tł: 59g | W: 259g | Bł: 33,2g



Piątek

ŚNIADANIE

Bułki rustykalne (100g)[1,5,6,10,11], masło (10g)[7], wędlina wieprzowa (40g)[1,6,10,11], ser żółty (40g)[7], dżem niskosłodzony (20g), papryka, ogórek, rukola, jajecznica z 2 jaj na parze[3,7]

ZUPA

Zupa kalafiorowa z kaszką manną (350ml)[1,7,9]

II DANIE

Filet z indyka pieczony z warzywami (120g)[1,7], ziemniaki puree (200g)[7], surówka z białej kapusty(150g). Kompot owocowy (250ml)

KOLACJA

Pieczywo razowe (90g)[1,5,6,10,11], masło (10g)[7], wędlina drobiowa(40g)[1,6,10,11], ser żółty (40g)[7], sałata, pomidor, rzodkiewka, tortilla beztłuszczowa z serem chudym i szynką (120g)[1,6,7,10,11].Jogurt naturalny (150g)[7] lub budyń na mleku 2% (150g)[1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2115 kcal | B: 78g IT: 67g | W: 283g | Bł: 29,8g



Sobota

ŚNIADANIE

Chleb razowy (70g) [1,5,6,8,11], masło (10 g) [7], wędlina wieprzowa (40 g)[1,5,6,10,11], ser camembert(30 g) [7] pomidor (30 g), ogórek (30 g), roszponka (15 g), sałatka z kurczakiem grillowanym (50 g), suszonymi pomidorami (30 g) i jajkiem (30 g) (3,5,8,10)

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 539 kcal | B: 34,5 g | T: 25,5 g | W:41,3 g | Bł: 7,7g

