

# Dieta podstawowa (Ogólna)

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 2208,6 kcal	Śniadanie 35,2%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło extra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ średniej
		Kawa z mlekiem	225	1 szklanka
	Obiad 38,6%	Zupa ryżowa	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ płaskiego talerza
		Bitki drobiowe w jarzynach, duszone	150	1 bitka (80 g)+ warzywa (70 g)
		Surówka z kwaszonych ogórków	200	1 porcja
		Kompot owocowy	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 26%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło extra	15	3 łyżeczki
		Pasta kanapkowa z kurczaka	60 80	Średnia porcja 1 średni
		Ogórek Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
Wtorek 2247,3 kcal	Śniadanie 32,8%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser twarogowy półtłusty	70	3 plastry
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Kakao na mleku	250	1 szklanka
	Obiad 40,6%	Zupa jarzynowa zabieleną	400	1 talerz
		Makaron z serem twarogowym i masłem	400	1 talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 26,5%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Pasta z jaj	60	5 łyżek
		Szczypiorek	18	2 łyżki

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Środa 2342,1 kcal	Śniadanie 32,7%	Płatki owsiane na mleku	200	½ talerza
		Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Kiełbasa kanapkowa z kurczaka	40	4 plastry
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	15	1 łyżka
		Ogórek	80	1 średni
		kawa z mlekiem	250	1 szklanka
	Obiad 39,3%	Krupnik z kaszy jęczmiennej	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ płaskiego talerza
		Surówka z kwaszonej kapusty	125	Średnia porcja
		Wątróbka wieprzowa saute, smażona	100	Średnia
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 26%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser, Edamski tłusty	60	3 plastry
		Pomidor	50	1 średni
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
Czwartek 2507,1 kcal	Śniadanie 35,3%	Kasza manna na mleku	250	Niepełny talerz
		Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	40	4 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2%	250	1 szklanka
	Obiad 40,4%	Barszcz ukraiński z białą fasolą, zabieleny	400	1 talerz
		Kasza gryczana na sypko, z tłuszczem roślinnym	200	1 talerz
		Potrawka z kurczaka	120	Średnia porcja
		Marchewka z groszkiem, gotowana	140	Średnia porcja

		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 24,2%	Bułki wrocławskie	120	4 kromki
		Masło ekstra	10	3 łyżeczki
		Pasztet podlaski z kurczaka	80	4 plasterki
		Pomidor	50	1 mały
		Szczypiorek	18	3 łyżki
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
<b>Piątek</b> 2350,5 kcal	Śniadanie 30,0%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych, z majonezem	200	Średnia porcja
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 41,6%	Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną	400	1 talerz
		Ryż na sypko, z tłuszczem roślinnym	170	½ talerza
		Szpinak, gotowany, zasmażany	100	1 porcja
		Dorsz w jarzynach	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców	225	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
		Chleb mieszany	150	3 kromki
	Kolacja 28,3%	Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	1 łyżka
<b>Sobota</b> 2585,1 kcal	Śniadanie 33,8%	Ryż na mleku	250	Niepełny talerz
		Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Polędwica sopocka	40	4 plastry
		Ogórek kwaszony	80	1 średni
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 43,3%	Zupa ogórkowa z ziemniakami	400	1 talerz

		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Kotlety z kurczaka saute, smażone	100	Średnia porcja
		Buraki gotowane	170	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 22,8%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Surówka z pomidorów z jogurtem	125	Średnia porcja
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
Niedziela 2529,2%	Śniadanie 36,1%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser, Edamski tłusty	20	1 plaster
		Szynka z piersi kurczaka	20	2 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ średniej
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2%	250	1 szklanka
	Obiad 39,4%	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony	100	1 średni
		Mizeria ze śmietaną	120	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 24,4%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Pasta z twarogu i ryby	50	3 łyżki
		Ogórek	80	1 średni
Poniedziałek 2316,1 kcal	Śniadanie 35,0%	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	35	1 ½ łyżeczki
		Ser topiony, edamski	25	1 kostka
		Ogórek kwaszony	80	1 średni

	Obiad 42,0%	Zupa ryżowa Gołąbki z mięsem i ryżem, w sosie pomidorowym Ziemniaki Kompot z owoców Jabłko	400 400  150 250 150	1 talerz 2 duże sztuki  3 małe 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 22,8%	Chleb mieszany Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka Pomidor	150 15 30  50	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry  1 mały
<b>Wtorek</b> 2560,6%	Śniadanie 31,0%	Chleb mieszany Masło ekstra Serek twarogowy, ziarnisty Rzodkiewka Szcypiorek Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	150 15 150  50 12 250	3 kromki 3 łyżeczki 7 ½ łyżki  2 duże 2 łyżki 1 szklanka
	Obiad 40,3%	Zupa ziemniaczana Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków Buraki z jabłkami Kompot z owoców	400 320   150 250	1 talerz 1 talerz   Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 28,5%	Chleb mieszany Masło ekstra Pasta z jaj Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	150 15 50 60 250	3 kromki 3 łyżeczki 5 łyżek ¼ średniej 1 szklanka
<b>Środa</b> 2543,9 kcal	Śniadanie 34,4%	Makaron na mleku Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Ogórek Kawa zbożowa INKA na mleku 2%	300 150 15 40 80 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 średni 1 szklanka
	Obiad	Barszcz czerwony z	400	1 talerz

	41,2%	ziemniakami zabelany Kasza gryczana na sypko, z tusczem roslinny Pieczen wieprzowa, duszona Surówka z marchwi i jabłek Kompot z owoców	200 100 80 250	½ talerza Średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 24,3%	Chleb mieszany Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser twarogowy półtłusty	150 15 35 70	3 kromki 3 łyżeczki 2 ½ łyżki 3 plastry
<b>Czwartek</b> 2382,6 kcal	Śniadanie 36,6%	Ryż na mleku Chleb mieszany Masło ekstra Szyńka z indyka Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 150 15 40 50 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
	Obiad 39,3%	Zupa szpinakowa z ziemniakami Risotto z mięsem i warzywami Kompot z owoców Jabłko	400 300 250 150	1 talerz 1 talerz 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 24,0%	Chleb mieszany Masło ekstra Szyńka wieprzowa gotowana Rzodkiewka	150 15 30 75	3 kromki 3 łyżeczki 3 plasterki 3 duże
	Śniadanie 32,3%	Chleb mieszany Masło ekstra Ser topiony, edamski Pomidor Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	150 15 35 50 25 250	3 kromki 3 łyżeczki 1 trójkąt 1 mały 1 łyżka 1 szklanka
<b>Piątek</b> 2317 kcal	Obiad	Zupa jarzynowa	400	1 talerz

<p><b>Sobota</b> 2558,9 kcal</p>	42,5%	zabielana Dorsz, kotlet mielony, smażony Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym Bukiet z jarzyn z wody Kompot z owoców	120 250 250 250	1 średni  ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 25,1%	Chleb mieszany Masło śmietankowe Jaja gotowane Sos jogurtowy: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórek Rzodkiewka Chrzan Sałata	150 15 50  100 40 25 5 50	3 kromki 3 łyżeczki 1 sztuka  4 łyżki 1 mały 1 duża 1 łyżeczka 5 liści
	Śniadanie 34,2%	Płatki owsiane na mleku	200	½ talerza
		Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Pasta kanapkowa z kurczaka	60	Średnia porcja
		Ogórek kwaszony	80	1 średni
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 39,9%	Zupa pomidorowa z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane	120	2 sztuki
		Mizeria ze śmietaną	120	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłka pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 25,7%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Polędwica z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ średniej
		Kawa zbożowa INKA na	250	1 szklanka

		mleku 2% tłuszczu		
<b>Niedziela</b> 2532,3 kcal	Śniadanie 33,6%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser, Gouda tłusty	40	2 plastry
		Pomidor	50	1 średni
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25	1 łyżka
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 37,7%	Rosół z kluskami lanymi	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Schab, pieczony		
		Surówka z selerów, jabłek i marchwi	80	Średnia porcja
		Kompot z owoców	100	Średnia porcja
			250	1 szklanka
	Kolacja 28,5%	Chleb mieszany	150	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	30	3 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Napój mleczny jogurtowy	200	Niepełna szklanka

**Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta podstawowa**

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2426
Białko	g	91,96
Tłuszcze ogółem	g	89,3
Węglowodany przyswajalne	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.

