

Dekadowy całodniowy zestaw posiłków
dieta bogatobiałkowa

Zestaw 1

Śniadanie

Mleko, płatki, bułka, chleb żytni, masło, jajko na twardo, kielbasa szynkowa, herbata

- mleko 2% -250 g
- płatki 10g
- sól
- cukier 15g
- bułka kajzerka 1szt
- chleb żytni 100g
- masło 20g
- kielbasa szynkowa 70g
- jajko 50g – 1 szt
- herbata 2g

Obiad

Żurek śląski, wątróbka drobiowa duszona, ziemniaki, surówka z białej kap, kompot

- mąka żurek 40g
- ziemniaki 400g
- boczek wędzony 10g
- słonina 10g
- wątróbka drobiowa 150g
- margaryna 20g
- mąka psz 10g
- czosnek ,majeranek
- cebula 50g
- kapusta biała 100g
- ocet ,sól, pieprz, magii
- jabłka 100g
- marchew 20g
- ogórek kiszony 30g

Kolacja

Pieczyno z masłem, ser żółty, pomidor ,

- ser żółty 50g
- pomidor 100g
- chleb jasny 150g
- masło 20g
- herbata 2g
- cukier 10g
- mleko 3,2% 200 ml (1 kartonik)

Kalorie: 3019,3

Białka: 114,57

Tłuszcze: 112,77

Węglowodany: 407,15

Zestaw 2

Śniadanie

Mleko, płatki, chleb, bułka, masło, ser fromage,, kawa z mlekiem

- mleko 2% - 400g
- płatki 10g
- cukier 15g
- chleb żytni 100 g
- bułka kajzerka 1szt
- ser fromage 100g
- kawa zbożowa 3g
- masło 20g

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem, stek wieprzowy z cebulką, ziemniaki, kapusta kiszona duszona, kompot

- włoszczyzna 50g
- koncentrat pomidorowy 15g
- makaron gruby 20g
- śmietana 15g
- mąka pszenna 10g
- mielone mieszane 100g
- bułka pszenna 20g
- cebula 40g
- jajko 1/5
- bułka tarta 10g
- olej 15g
- margaryna 10g
- kapusta kiszona 150g
- boczek wędzony 10g
- sól, pieprz
- jabłka 50g
- cukier 10g
- ziemniaki 300g

Kolacja

Chleb, masło, mielonka, ogórek konserwowy herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- mielonka 70g
- ogórek kons.50g
- herbata 2g
- cukier 10g
- jogurt pitny 300ml

Kalorie: 3127,1

Białka: 98,22

Tłuszcze: 152,15

Węglowodany: 352

Zestaw 3

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, bułka, masło, pasztetowa, pomidor, kawa z mlekiem

- mleko 2%- 500g
- kasza manna 20g
- cukier 15g
- chleb żytni 100g
- bułka kajzerka 1szt
- masło 20g
- pasztetowa 50g
- pomidor 100g
- kawa zbożowa 3g

Obiad

Barszcz ukraiński, makaron, gulasz mięsno warzywny, kompot

- buraki 50g
- włoszczyzna 100g
- kości, ocet,
- fasola „jaś” 50g
- magii, czosnek,
- śmietana 10g
- mąka pszenna 20g
- makaron 80g
- margaryna 15g
- mięso wieprzowe 150g
- ogórek kiszony 50g
- papryka surowa 50 g
- cebula 20g
- sól, pieprz,majeranek
- cukier 10g
- jabłka 50g

Kolacja

Chleb, masło, paprykarz, ogórek kons herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- paprykarz 100g
- ogórek kons. 50g
- herbata 2g
- cukier 10g
- actimel 2 szt

Kalorie: 3118,4

Białka: 106,53

Tłuszcze: 134,42

Węglowodany: 390,19

Zestaw 4

Śniadanie

Mleko, płatki, chleb, bułka, masło, kielbasa śląska na gorąco, chrzan, herbata

- mleko 2% - 250g
- płatki 10g
- chleb 100g
- masło 20g
- bułka kajzerka 1 szt
- kielbasa 150g
- chrzan 10g
- cukier 15g
- herbata 2g

Obiad

Kapuśniak, filet z kurczaka panierowany, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot

- kapusta biała 50g
- włoszczyzna 50g
- cebula 10g
- koncentrat pomidorowy 10g
- mąka pszenna 30g
- boczek 10g
- ocet
- filet z kurczaka 120g
- margaryna 10g
- ziemniaki 400g
- marchewka 120g
- groszek 50g
- śmietana 5g
- olej 20g
- jajko 1/5
- bułka tarta 15g
- jabłka 50g
- cukier 10g

Kolacja

Chleb, masło, ser topiony ,salceson, herbata z cytryną

- chleb 150g
- masło 20g
- ser topiony 50g
- salceson 70g
- herbata 2g
- cukier 20g
- cytryna 10g
- sok owocowy 200ml kartonik

Kalorie: 3157,4

Białka: 90,89

Tłuszcze: 145,25

Węglowodany: 373,52

Zestaw 5

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem, rogal, chleb, masło, ser biały ze śmietana i cukrem, miód, kawa z mlekiem

- mleko 2% -500g
- ryż 20g
- cukier 30g
- rogal 1 szt
- chleb 100g
- masło 20g
- ser biały 100g
- śmietana 15g
- miód 40g
- kawa zbożowa 3g

Obiad

Zupa jarzynowa, gołąbki, sos pomidorowy, ziemniaki, kompot

- mieszanka warzywna mrożona 40g
- ziemniaki 400g
- śmietana 30g
- mąka pszenna 30g
- magii, kości
- ryż 80g
- mięso mielone 80g
- cebula 15g
- boczek wędzony 10g
- słonina 10g
- pieprz
- koncentrat pomidorowy 15g
- kapusta biała 250g
- margaryna 15g
- jabłka 50g
- cukier 10g

Kolacja

Chleb, masło, pasta z wędliny, herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- mielonka 70g
- jajko ¼ szt
- cebula 10g
- musztarda 5g
- majonez 5g
- ogórek kons.10g
- herbata 2g
- cukier 10g
- szczypiorek
- kefir 250 ml

Kalorie: 3383,8

Białka: 112,58

Tłuszcze: 128,08

Węglowodany: 467,80

Zestaw 6

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, bułka, masło, salami, pomidor, herbata

- mleko 2% - 300g
- kasza manna 25g
- chleb 100g
- bułka kajzerka 1 szt
- masło 20g
- salami 50g
- pomidor 100g
- herbata 2g
- cukier 15g

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem, ziemniaki, udko z kurczaka smażone, ćwikła z chrzanem, kompot

- pieczarki 40g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- śmietana 10g
- mąka pszenna 10g
- makaron 20g
- margaryna 20g
- udko z kurczaka 1 szt.
- czosnek, papryka sucha
- ćwikła 130g
- cebula 20g
- chrzan tarty 20g
- truskawki mrożone 50g
- cukier 10g
- sól, kości
- ziemniaki 300g

Kolacja

Chleb, masło, metka lososiowa papryka konserwowa, herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- metka 70g
- papryka kons. 50 g
- herbata 2g
- cukier 10g
- serek homogenizowany 150 g

Kalorie: 3094,1

Białka: 135,62

Tłuszcze: 138,52

Węglowodany: 346,17

Zestaw 7

Śniadanie

Mleko, płatki, chleb, bułka, masło, pasta jajeczna, kakao

- mleko 2%-400g
- płatki 10g
- chleb 100g
- bułka kajzerka 1 szt
- masło 20g
- jajka 100g
- musztarda 10g
- majonez 10g
- szczypiorek
- kakao 2g
- cukier 15g

Obiad

Krupnik, ryba filet panierowana, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot

- kasza jęczmienna 20g
- marchew 50g
- włoszczyzna 50g
- kości
- ziemniaki 300g
- majeranek, magii
- margaryna 10g
- olej 30g
- ryba filet 150g
- mąka 15g
- bułka tarta 20g
- jajko ¼
- kapusta kiszona 100g
- cebula 20g
- jabłka 100g
- cukier 20g

Kolacja

Chleb, masło, ser żółty, pasztet pieczony, herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- ser żółty 50g
- pasztet pieczony 70g
- herbata 2g
- cukier 10g
- jogurt owocowy 150g

Kalorie: 3303,3

Białko: 117,39

Tłuszcze: 145,78

Węglowodany: 401,69

Zestaw 8

Śniadanie

Mleko, płatki, chleb, bułka, masło, serek wiejski ,dżem, kawa zb.

- mleko 2% - 400g
- dżem 40g
- płatki 10g
- cukier 15g
- chleb 100g
- bułka kajzerka 1 szt
- serek wiejski 150g
- masło 20g
- kawa 2g

Obiad

Rosół z makaronem, kluski śląskie ,sałatka z kapusty czerwonej, bitka wieprz, sos pieczeniowy, kompot

- makaron nitki 20g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- porcja rosółowa
- magii, pieprz
- margaryna 15g
- mięso wieprzowe b/k 150g
- cebula 30g
- mąka pszenna 30g
- mąka ziemniaczana 40g
- jajko 1/5szt
- ziemniaki 300g
- wegeta
- kapusta czerwona 150g
- ocet
- śliwki 50g
- cukier 10g

Kolacja

Chleb, masło ,parówkowa , herbata

- chleb ciemny 150g
- masło 20g
- parówka 100g
- musztarda 10g
- herbata 2g
- cukier 10g
- sok owocowy 200 ml kartonik

Kalorie: 3170,8

Białko: 113,22

Tłuszcze: 138,62

Węglowodany: 388,31

Zestaw 9

Śniadanie

Mleko, płatki, chleb, bułka, masło, szynka, jajko, herbata

- mleko 2%-250g
- płatki 10g
- masło 20g
- cukier 15g
- chleb 100g
- bułka kajzerka 1 szt
- szynka 70g
- jajko 50g
- herbata 2g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, kotlet schabowy, surówka z kapusty pekińskiej, ziemniaki, kompot

- ogórki kiszone 50g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- ziemniaki 400g
- śmietana 15g
- mąka pszenna 20g
- kości
- olej 20g
- margaryna 15g
- jajko ¼
- schab bez kości 130g
- bułka tarta 15g
- kapusta pekińska 100g
- kukurydza 20g
- papryka czerwona 30g
- wiśnie 50g
- cukier 10g
- wegeta, magii

Kolacja

Chleb, masło, pasta mięsna, pomidor, herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- mięso mieszane gotowane 100g
- jajko 1/3szt
- cebula 20g
- musztarda 10g
- ogórek konserwowy 30g
- pomidor 50g
- herbata 2g
- cukier 10g
- owoce 200 g

Kalorie: 3332,5

Białka: 120,89

Tłuszcze: 133,01

Węglowodany: 360,49

Zestaw 10

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza manna, chleb, bułka mleczna, masło, serek homogenizowany, kakao

- mleko 2%- 500g
- kasza manna 25g
- chleb 100g
- bułka mleczna 1 szt
- masło 20g
- serek homogenizowany 150g
- kakao 2g
- cukier 10g

Obiad

Grochówka, kasza jęczmienna na sypko, zraz w sosie pieczarkowym, sałatka z ogórków konserwowych, kompot

- groch łuskany 40g
- włoszczyzna 50g
- marchew 20g
- boczek wędzony 20g
- cebula 50g
- magii, majeranek, pieprz, wegeta
- ziemniaki 100g
- kasza jęczmienna 80g
- pieczarki 50g
- mięso mielone 80g
- jajko 1/5
- bułka pszenna 30g
- bułka tarta 10g
- mąka psz 20g
- ogórki konserwowe 150g
- olej 25g
- margaryna 10g
- śmietana 15g
- jabłka 50g
- cukier 10g

Kolacja

Chleb, masło ,sałatka rybna , herbata

- chleb 150g
- masło 20g
- sałatka rybna 150g
- herbata 2g
- cukier 10g
- sok warzywny 200 ml kartonik

Kalorie: 3452,9

Białka: 133,01

Tłuszcze: 129,27

Węglowodany: 418,39