

DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ I

Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g, Jajko gotowane, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g, Rukola 10 g, Pomidor 90 g, Banan 1szt, Jogurt naturalny 150g

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek z cynamonem 150 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g, Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 200 g

Kolacja

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10g, Twarożek z koperkiem 50g, Pomidor 50 g, Kurczak gotowany 50 g, Papryka świeża 50 g

DZIEŃ II

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g, Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g, Ser żółty 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt, Jogurt naturalny 150g

Obiad

Brokułowa z ryżem 400 ml, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Jajko gotowane, Sos koperkowy 100 ml, Marchew gotowana z olejem 125 g, Surówka z selera i jabłka 125 g, Kompot owocowy z jabłkami b/c 250ml

Kolacja

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g, Szyńka z kurczaka 50 g, Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g, Pomidor 100 g

DZIEŃ III

Śniadanie

Płatki pszenne na mleku 300 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g, Pasta z jaj 50 g, Polędwica delikatna- produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Pomarańcza 1 szt, Jogurt naturalny 150g, Pomidor 80 g

Obiad

Dyniowa z zacierką 350 ml, Ryba smażona (Miruna) 150 g, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 125 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem 125 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml

DIETA PODSTAWOWA

Kolacja

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g, Serek homo. naturalny 80 g, Jajko gotowane, Pomidor 50 g, Ogórek kiszony 50 g

DZIEŃ IV

Śniadanie

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g, Szynka z piersią kurczaka, Sałatka jarzynowa 80g, Mandarynka 1 szt, Sałata zielona 20 g, Jajko gotowane , Kefir 1,5% tł 150g

Obiad

Ziemniaczana 350 ml , Fasolka po bretońsku 400 g, Bułka pszenna 50g 1 szt , Szpinak gotowany z olejem* 125 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g, Kompot z aronii 250 ml

Kolacja

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g , Serek homogenizowany z ziołami 50 g, Jajko gotowane , Pomidor 80 g, Sałata lodowa 20 g

DZIEŃ V

Śniadanie

Kasza manna na mleku 300 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g , Masło 82% 10 g, Dżem 50g, Pasta z jaj 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt, Pomidor 50 g, Jogurt naturalny 150g

Obiad

Szpinakowa z zacierką 350 ml, Ryba smażona (Dorsz) 150 g, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g, Bukiet jarzyn oprószony z olejem 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Kolacja

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Twaróg półtłusty 50 g, Miód (25g) 2 szt, Pomidor 90 g, Roszponka 10 g

DZIEŃ VI

Śniadanie

Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g , Paprykarz rybno- warzywny 50 g, Serek kanapkowy o smaku śmietankowym 30g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml, Jabłko 1 szt, Pomidor 80 g, Jogurt naturalny 150g

Obiad

DIETA PODSTAWOWA

Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml, Makaron 200 g, Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g, Brokuł gotowany 125 g, Surówka wielowarzywna z olejem 125 g, Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml

Kolacja

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g 1 szt, Masło 82% 10 g, Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Pomidor 50 g

DZIEŃ VII

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g, Ogórek świeży 50 g, Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g, Pierś gotowana, Serek kanapkowy o smaku śmietankowym, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Mandarynka 1 szt, Kefir 1,5% tł

Obiad

Grycikowa 350 ml, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g, Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g, Sałata zielona z kefirem 125 g, Dynia z wody z dodatkiem ziół 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Kolacja

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Bułka graham-pszena 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Dżem 25 g 2 szt, Pasztet z fasoli 50 g, Banan 1szt, Jogurt naturalny 150g 1 szt, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g