

## Przykładowy jadłospis diety podstawowej

Nazwa posiłku	Potrawy (ilość w gramach lub ml)	Produkty	Ilość w g lub ml	Ilość kcal
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml	Płatki Owsiane na mleku		
	Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g	Mleko 2%	300ml	153
	Masło 82% 15g	Płatki owsiane	25g	92
	Pomidor 100g	Pieczywo mieszane		
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml	Chleb graham	100g	226
	Herbata bez cukru 250ml	Bułka pszenna	50g	136
	Pieczywo mieszane 150g,			
		Kiełbasa szynkowa z kurczaka	50g	55
		Pomidor	100g	17
		Masło	15g	112
		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru		
		Mleko 2%	100ml	51
		Kawa napar	150ml	3
		Herbata bez cukru		
		Herbata	250ml	
Razem				845
	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml	Zupa pomidorowa z ryżem		
	Kotlet wieprzowy panierowany 110g	Wywar mięsno-jarzynowy	300g	15
	Ziemniaki 200g	Włoszczyzna	20g	10
	Salatka z kapusty czerwonej 150g	Koncentrat pomidorowy 30%	15g	14
	Kompot owocowy bez cukru 250ml	Pietruszka zielona	2g	
		Ryż	25g	90
		Śmietana 18%	15g	28
II danie				

Obiad	Schab b/k	80g	139	
	Bułka tarta	10g	34	
	Mąka	5g	17	
	Jajko	5g	7	
	Olej	10g	88	
	Ziemniaki			
	Ziemniaki	200g	154	
	Sałatka z kapusty czerwonej			
	Cebula	15g	5	
	Kapusta czerwona	130g	49	
	Olej	5g	44	
	Kwasek cytrynowy			
	Przyprawy ziołowe			
	Kompot bez cukru			
	Aronia	40g	14	
	Jabłko	40g	18	
Razem	726			
Kolacja	Pasta z jaj 60g	Pasta z jaj		
	Papryka świeża 100g	Jaja	50g	70
	Pieczywo mieszane 150g	Jogurt	10g	6
		Papryka konserwowa		
	Masło 15g	Papryka świeża	100g	31
	Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane		
		Chleb żytni	100g	238
		Bułka pszenna	50g	136
		Masło	15g	112
		Herbata bez cukru		
		Herbata	250ml	
	Razem	593		
OGÓŁEM			2 164,00	