

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DEKADOWY POSILKÓW

Dzień	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
1	Ryż na mleku 300ml, Herbata 250ml, Pieczywo 120g Masło 15g, Dżem 50g, cukrzyca: wędlina/jajko	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g, Potrawka drobiowa 160g, Ryż 200g, Kompot 250ml	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, Pasta z wędliny 50g,, pomidor 50g Dieta: szynka 50g,
2	Kakao 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, wędlina drobiowa 50g, ogórek zielony świeży 50g	Zupa jarzynowa z kaszą manną 400g, Kaszanka 200g, ziemniaki 250g, ogórek kiszony 120g, kompot 250ml Dieta: ziemniaki 250g, filet z kurczaka 80g, szpinak 120g	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, ser żółty 50g, papryka 50g Dieta: ser biały 50g
3	Kawa z mlekiem 250ml, Pieczywo 120g Masło 15g, jajko 1szt, pomidor 50g Dieta: pasta drobiowa 50g	Zupa grysikowa 400g, kotlety mielone 80g, sos pieczarkowy 80g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 120g, kompot 250ml Dieta: pulpet 80g, ziemniaki 250g, marchewka gotowana 120g, cukrzyca: surówka z kapusty pekińskiej 120g	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, sałatka jarzynowa 150g
4	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, pasztet zapiekany 50g, Dieta: polędwica drobiowa 50g	Zupa selerowa 400g, gulasz mięsno jarzynowy 160g, kasza 200g, buraki 120g, kompot 250ml Cukrzyca: surówka z selera 120g,	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, wędlina 50g, pomidor 50g Dieta: wędlina 50g
5	Kakao 250ml, Pieczywo 120g Masło 15g, pasta z jaj 50g, rzodkiewka 50g Dieta: pasta z białek 50g	Zupa ziemniaczana 400g, ryba panierowana 100g, ziemniaki 250g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot 250ml Dieta: ryba gotowana w jarzynach 160g, ziemniaki 250g	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, ser topiony 50g Dieta: twarożek z koperkiem 50g
6	Ryż na mleku, Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, pasta rybna 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g, naleśniki z serem 250g, kompot 250ml	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, sałatka ryżowa 150g Dieta: sałatka ryżowa 150g
7	Kawa z mlekiem 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, pasta twarogowa z rzodkiewką 50g, Dieta: pasta twarogowa 50g	Rosół z makaronem 400g, pieczeń wieprzowa 80g, ziemniaki 250g, kapusta czerwona 120g, kompot 250ml Dieta: wieprzowina gotowana 80g, ziemniaki 250g, brokuły 120g	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, szynka 50g, Dieta: szynka 50g
8	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, galaretką z kurczaka 150g, sałata zielona 25g	Zupa pomidorowa 400g, udko z kurczaka pieczone 1szt, ziemniaki 250g, buraki 120g, kompot 250ml, Dieta: udko z kurczaka gotowany 1szt, ziemniaki 250g, buraki 120g, cukrzyca: surówka z kapusty pekińskiej	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, polędwica 50g,sałata zielona 25g Dieta: polędwica 50g
9	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, parówka 100g, ketchup 20g Dieta, cukrzyca: wędlina drobiowa 50g	Zupa jarzynowa 400g, makaron z sosem mięsnym 300g, kompot 250ml	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, ser biały 50g, pomidor 50g Dieta: ser biały 50g
10	Kawa z mlekiem 250ml, Pieczywo 120g Masło 15g, sałatka 150g	Kapuśniak 400g, jajko w sosie koperkowym 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml Dieta: zupa ryżowa 400g, filet z kurczaka duszony 80g, ziemniaki 250g, marchewka 120g,	Herbata 250ml, Pieczywo 120g, Masło 15g, pasztet 50g Dieta: pasztet 50g