

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA



Ludwik Jarzmik

67-200 Zabkowice Śl., Braszowice 63

Restauracja Ogrodowa, Braszowice 62

NIP 887-122-58-87 REGON 890658500

tel. 074 815 11 44, 074 816 98 18

(1) tel kom i- 662 013 394 (L), II- 668 662 951

DZIEŃ – 1 DIETA LEKKOSTRAWNA

Założenia:

Energia 1800 – 2200 kcal

Białka 70g – 75g

Tłuszcze 45g – 65g

Węglowodany 280g – 310g

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	300	207	10,1	5,4	40,8
	Serek topiony	20	75	3,5	7	0,5
	Dżem truskawkowy	100	160	0	0	40
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			750,2	19,7	24,7	127,6
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny	400	193	5,6	9,7	24,4
	Gulasz mięsno - jarzynowy	100/100	271	17,8	19,1	3,6
	Kasza jęczmienna	200	346	6	2	84
	Salata zielona z olejem	100	28	1	0,1	12
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			894	304	30,9	136,9
Kolacja	Szynka drobiowa	100	117	17	10	4
	pomidor	100	24	1	0	5
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			461,2	25,1	21,7	63,3
			2105,4	75,2	77,3	327,8



DIETETYK

Małgorzata Machynia



DZIEŃ – 2 DIETA LEKKOSTRAWNA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Lane kluski na mleku	300	258	10	8,8	49,8
	Pasta z chudego sera białego	100	65	11,4	1,1	2,5
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Pieczyno jasne	100	236	6	4	44
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			631,2	27,5	21,6	98,6
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	400	199	3,1	7	48
	Chuda gotowana wieprzowina	100	296	18,1	11	3,7
	ziemniaki	200	120	2	0	28
	Surówka z marchwi i jabłek	100	82	1,5	0	17,5
	Kompot z malin	200	98	1	1	18
			795	25,4	19,7	115,2
Kolacja	Pasta z mięsa	100	69	28	1,7	6,7
	Liście sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Pieczyno jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
	jabłko	1szt.	72	0	0	18
			641,2	15,1	13,4	79
			1887,4	68	54,7	292,8



DIETETYK

Małgorzata Machynia



DZIEŃ – 3 DIETA LEKKOSTRAWNA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku	300	199	10,4	4,5	44,9
	Parówka drobiowa na gorąco	1szt.	290	13	20	1
	Pomidor (bez skórki)	100	24	1	0	5
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			821,2	30,5	36,2	97,2
Obiad	Zupa koperkowa	400	180	5,2	4,5	21,2
	Rizotto z mięsem +sos pomidorowy	200/100	282	8,6	6,6	100,1
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			518	13,8	11,1	134,2
kolacja	Szynka z drobiu	100	117	18	5	0
	Liście z sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			437,2	25,1	16,7	54,3
			1776,4	69,4	64	251,6

DZIEŃ – 4 DIETA LEKKOSTRAWNA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	300	254	15,7	5,2	51
	Paszтет z chudego mięsa	100	227	19,2	10,3	14,3
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			789,2	41	27,2	111,6
Obiad	Zupa krupnik	400	307	4,3	7	43
	Klops gotowany	100	307	14,4	10	16,3
	ziemniaki	200	120	2	0	28
	Salatka z buraczków	100	150	2,3	5,5	15,3
	Kompot z malin	200	98	1	1	18
			982	24	23,5	120,6
Kolacja	Salatka jarzynowa	100	145	2,9	7,5	16,6
	Pieczywo jasne	100	227	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata	200	5,2	0	0	1,3
			444,2	9	17,2	62,9
			2215,4	74	67,9	295,5



DIETETYK

Małgorzata Machynia



DZIEŃ – 5 DIETA LEKKOSTRAWNA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem	200	117	4,6	4,6	14,7
	Miód	50	160	0	0	40
	Szynka śniadaniowa	50	140	4,2	10,5	6
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
			720	14,6	26,8	105,7
Obiad	Zupa ziemniaczana	400	236	4,5	8,1	36,8
	Ryba gotowana w warzywach	100/100	206	26,3	4,7	21,3
	ziemniaki	200	120	2	0	28
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			618	32,8	12,8	99
Kolacja	mielonka	100	338	14	17	6
	pomidor	50	12	1	0	2,5
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
	jabłko	1szt.	36	0	0	9
			627,2	21,1	28,7	63,8
			1965,2	68,5	68,3	268,5



DIETETYK

Małgorzata Machynia



DZIEŃ – 6 DIETA LEKKOSTRAWNA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Kiełbasa starowiejska	100	223	15	4	0
	Pomidor	100	24	1	0	5
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	Herbata	200	5,2	0	0	1,3
			555,2	22,1	15,7	51,3
Obiad	Zupa barszcz biały	400	220	3,8	8,5	41,6
	Leniwe pierogi	7szt.	370	8	1,5	98
	Kompot z truskawek	20	51	0	0	11,8
			641	11,5	10	151,4
Kolacja	Pasta serowo - rybna	100	191	17,2	4,7	2,5
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Szynka drobiowa	50	58	8,5	5	2
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			569,2	32,8	21,4	58,8
			1765,4	66,4	47,1	261,5



DIETETYK

Małgorzata Machynia



DZIEŃ – 7 DIETA LEKKOSTRAWNA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Pasztet drobiowy	100	332	16	28	4
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Pieczewo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata	200	5,2	0	0	1,3
			652,2	23,1	39,7	58,3
Obiad	Zupa rosół makaronem	400	166	3,8	5,2	33,2
	Filet z kurczaka duszony w jarzynach	100/100	212	22	4,2	6
	Salata zielona z olejem	100	28	1	0,1	12
	ziemniaki	200	120	2	0	28
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			582	28,8	9,5	82,1
Kolacja	Polędwica	100	136	20	4	0
	Dżem	50	503	0	0	64
	Pieczewo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			947,2	26,1	15,7	110,3
			2181,4	78	64,9	260,7

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA

Ludwik Jarzmik

57-200 Żąbkowice Śl., Braszowice 63

Restauracja Ogrodowa, Braszowice 62

NIP 887-122-58-87 REGON 890658500

tel. 074 816 11 44, 074 816 98 18

(1) tel kom i- 662 013 994 (L), II- 668 662 951

**DZIEŃ – 8 DIETA LEKKOSTRAWNA**

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Kasza manna na mleku	300	247	10,1	5,4	40,8
	Chudy twarożek z zieloną	100	65	11,4	1,1	2,5
	pomidor	50	12	0,5	0	2,5
	Pieczewo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			632,2	28,1	18,2	91,1
Obiad	Zupa jarzynowa	400	235	3,4	1,7	16,5
	Makaron z serem	200/100	556	20,5	9	77,6
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			847	23,9	19	107
Kolacja	Szynka drobiowa	100	117	17	10	4
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Pieczewo jasne	100	236	6	4	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			437,2	24,1	21,7	58,3
			1916,4	76,1	58,9	257,4

**DIETETYK**

Małgorzata Machynia

DZIEŃ – 9 DIETA LEKKOSTRAWNA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	300	207	10,1	5,4	40,8
	Dżem truskawkowy	100	160	0	0	40
	Pieczewo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			675,2	16,2	17,1	127,1
Obiad	Zupa ryżowa	400	170	4,3	7,4	42,5
	Pieczeń duszona w sosie	100/100	292	23	22	0
	ziemniaki	200	120	2	0	28
	Surówka z marchwi i jabłka	100	85	1,5	0,4	19,5
	Kompot z malin	200	98	1	1	18
			765	31,8	30,8	108
Kolacja	Szynka drobiowa	100	117	17	10	4
	pomidor	50	12	0,5	0	2,5
	Pieczewo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			437,2	23,6	21,7	52,8
			1877,4	71,6	69,6	287,9



DZIEŃ – 10 DIETA LEKKOSTRAWNA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Lane kluski na mleku	300	258	10	8,8	49,8
	Pasta z mięsa	100	69	8	1,7	6,7
	miód	50	160	0	0	40
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			795,2	24,1	22,2	142,8
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny	400	193	5,6	9,7	24,4
	Potrawka z kurczaka	100/100	257	18,8	10,4	12
	Ryż	200	353	1	1	79
	Surówka z pomidorem	100	79	0,8	5,5	8,5
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			938	26,2	26,6	136,8
Kolacja	Szynka drobiowa	100	117	17	10	4
	Serek topiony	20	75	3,5	7	0,5
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Pieczywo jasne	100	236	6	4	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			512,2	27,6	28,7	58,8
			2245,4	77,9	77,5	338,4



DIETETYK

Małgorzata Machynia