DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarzmik
57-200 Ząbkowice 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 PODSTAWOWA

Założenia:

Energia 2200 – 2600 kcal

Białka 70g – 80g

Tłuszcze 75g – 85g

Węglowodany 320g – 380g

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
	chleb	100	205	5	1	44
	Ser salami	50	155	12	12	1
	Dżem truskawkowy	100	160	0	0	40
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			799,2	**27,2**	**26,1**	**127,1**
Obiad	Barszcz czerwony zabielany	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
	Ogórek kiszony	100	12	1	0	2
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			878	**34,4**	**30,8**	**126,9**
Kolacja	Szynka drobiowa	100	117	17	10	4

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarzmik
67-200 Ząbkowice 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 – 2 DIETA PODSTAWOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Lane ciasto na mleku	300	258	10	8,8	49,8
	Pasta z sera twarogowego i zieleniny	100	150	21,2	1,2	2,5
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			685,2	**31,3**	**18,7**	**98,6**
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	400	199	3,1	7	48
	Kotlet schabowy	100	450	23,8	24,2	49
	ziemniaki	200	120	2	0	28
	Surówka z białej kapusty	100	55	2,1	0,7	10,1
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			880	**31**	**32,9**	**138**
kolacja	Pasztet z mięsa	100	267	15,2	15,3	14,5
	Ogórek zielony	50	33	0	0	2
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
	jabłko	1	72	0	0	18
			649,2	**20,3**	**24**	**80,8**
			2214,4	**82,6**	**75,6**	**317,4**

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarzmik
57-200 Ząbkowice 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 – 3 DIETA PODSTAWOWA

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 na gorąco	1szt.	290	13	20	1
	pomidor	100	24	1	0	5
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			790,2	**29,5**	**33,2**	**97,2**
Obiad	Zupa koperkowa	400	180	5,2	7,5	21,2
	Gołąbki	2szt.	381	8,8	10,2	108,2
	Sos pomidorowy	100	110	2,8	5,2	45,8
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			727	**16,8**	**22,9**	**188,1**
Kolacja	Pasta z jaj	100	158	9,2	4,8	8,9
	Szynka gotowana	50	210	15,8	20,5	0
	Sałata zielona	2 liście	12	1	0	8
	Chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			657,2	**31,1**	**34**	**63,2**
			2174,4	**78**	**90,1**	**348**

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarzmik
57-200 Ząbkowice 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.: 662 013 394 (L), 668 662 951

DZIEŃ -4 DIETA PODSTAWOWA

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
	Serek topiony	50	156	7	14	1
	Jajko gotowane	1szt.	69	5	4	1
	chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			553,7	**32,8**	**31,9**	**99,3**
Obiad	Zupa krupnik	400	307	4,3	9	43
	Kotlet mielony	100	353	15,1	23,8	12
	Ziemniaki	200	120	2	0	28
	Sałatka z buraczków	100	150	2,3	5,5	15,3
	Kompot z malin	200	98	1	1	18
			978	**24,7**	**39,3**	**116,3**
Kolacja	Sałatka jarzynowa	100	245	2,9	4,6	38,6
	Polędwica drobiowa	50	84	10	2	0
	chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata	200	5,2	0	0	1,3
	jabłko	1szt.	7,2	0	0	18
			678,2	**18**	**15,3**	**102,9**
			2209,9	75,5	86,5	318,5

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO BOLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarząbik
57-200 Ząbkowice Śl., Brzeszowice 63
Restauracja Ogrodowa, Brzeszowice 62
NIP 887-122-59-8, REGON 890658500
tel. 074 815 11 .., 074 816 98 18
(1) tel. kom I- 662 013 394 (L), II- 668 662 951

DZIEŃ -5 DIETA PODSTAWOWA

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	100	320	0	0	80
	Szynka śniadaniowa	50	270	8,5	21	12
	Chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
			979	**18,2**	**34,3**	**151,7**
Obiad	Zupa ziemniaczana	400	236	4,5	10,1	36,8
	Ryba smażona panierowana	100	271	22	9,1	11,3
	ziemniaki	200	120	2	0	28
	Surówka z kiszonej kapusty	100	109	1,9	5,9	12,1
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			792	**30,4**	**25,1**	**100,1**
Kolacja	Ser gouda	50	162	13	12	1
	Mielonka wieprzowa	50	168	7	8,5	3
	Ogórek zielony	50	33	0	0	2
	Chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			640,2	**52,1**	**29,3**	**52,3**
			2411,2	73,7	88,7	304,1

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarznik
57-200 Ząbkowice 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. 662 013 394 (L), tel. 668 662 951

DZIEŃ -6 DIETA PODSTAWOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Kiełbasa oławska na gorąco	100	315	24	21	0
	pomidor	100	24	1	0	5
	chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			616,2	**30,1**	**29,7**	**51,3**
Obiad	Zupa barszcz biały	400	220	3,8	8,5	41,6
	Pierogi ruskie	7szt.	760	15,8	15,7	140
	Kompot z truskawek	200	51	0	0	15,8
			1031	**19,6**	**24,2**	**192,8**
Kolacja	Pasta serowo - rybna	100	191	17,2	4,7	2,5
	Liść sałaty zielonej	2szt.	12	1	0	8
	Szynka drobiowa	50	58	85	5	2
	chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryna	200	5,2	0	0	1,3
			538,2	**31,8**	**18,4**	**58,6**
			2185,4	81,5	72,3	302,7

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarzmik
57-200 Ząbkowice 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.: 662 013 394 (L), II- 668 662 951

DZIEŃ -7 DIETA PODSTAWOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Pasztet drobiowy	100	332	16	28	4
	Ogórek zielony	50	4	0	0	2
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			625,2	**22,1**	**36,7**	**60,3**
Obiad	Zupa rosół z makaronem	400	166	3,8	5,2	33,3
	Filet z kurczaka smażony	100	197	28,1	7	20,2
	ziemniaki	200	120	2	0	28
	Surówka z czerwonej kapusty	100	122	1,2	8,3	12,8
	Kompot z jabłek	200	56	0	0	12,9
			661	**35,1**	**20,5**	**107,1**
Kolacja	Szynka gotowana	100	210	15,8	20,5	0
	Dżem z czarnej porzeczki	50	503	0	0	64
	chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			990,2	**20,9**	**29,2**	**113**
			2276,4	78,1	86,4	280,4

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarzmik
57-200 Ząbkowice 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.: 662 013 394 (1), (2) 668 662 951

DZIEŃ -8 DIETA PODSTAWOWA

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
	Twarożek ze szczypiorkiem	100	150	21,2	1,2	2,5
	pomidor	50	12	0,5	0	2,5
	chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	herbata	200	5,2	0	0	1,3
			686,2	**36,9**	**15,3**	**92,1**
Obiad	Zupa jarzynowa	400	235	3,4	10,7	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**	**19,7**	**107**
kolacja	Szynka drobiowa	100	117	17	10	4
	Ogórek zielony	50	33	0	0	2
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			439,2	**23,1**	**18,7**	**60,3**
			1972,4	83,9	53,7	259,4

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarzmik
57-200 Ząbkowice Śl. Braszowice 63
Restauracja Ogrodowa Braszowice 62
NIP 887-122-5[illegible]7 REGON 890658500
tel. 074 815 [illegible]44, 074 816 98 18
(1) tel. kom i- 662 013 394 (L), II- 668 662 951

DZIEŃ -9 DIETA PODSTAWOWA

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
	Ser salami	50	155	12	12	1
	Jajko gotowane	1szt.	69	5	4	1
	chleb	100	205	5	1	44
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			503,9	**32,2**	**36,4**	**89,1**
Obiad	Zupa ryżowa	400	170	4,3	4	42,5
	Pieczeń w sosie	100/100	392	25,3	15	15
	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
			865	**34,1**	**20,4**	**128**
Kolacja	Serek topiony	50	156	7	14	1
	Szynka śniadaniowa	50	270	8,5	21	12
	pomidor	50	12	0,5	0	2,5
	chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
	jabłko	1szt.	36	0	0	9
			751,2	**21,1**	**43,7**	**70,8**
			2120,1	87,4	100,5	287,9

DIETETYK
Małgorzata Machynia

DORADZTWO ROLNE I GASTRONOMIA
Ludwik Jarzębik
57-200 Ząbkowice 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. 668 662 951

DZIEŃ -10 DIETA PODSTAWOWA

Posiłek	Nazwa potrawy	Ilość w gramach	Kcal (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Śniadanie	Lane ciasto na mleku	300	258	10	8,8	49,8
	Pasta z mięsa	100	69	8	1,7	6,7
	dżem	50	80	0	0	40
	chleb	100	205	5	1	44
	masło	10	67	0,1	7,7	1
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			684,2	**23,1**	**25,5**	**142,8**
Obiad	Barszcz czerwony zabielany	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 pomidorów	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
	Makrela w sosie pomidorowym	50	171	8	15	1
	Liść sałaty	2szt.	12	1	0	8
	Masło	10	67	0,1	7,7	1
	chleb	100	205	5	1	44
	Herbata z cytryną	200	5,2	0	0	1,3
			577,2	**29,3**	**33,7**	**59,3**
			2199,4	73,2	85,8	338,9

DIETETYK
Małgorzata Machynia