

Przykładowy 10 - dniowy jadłospis wykonawcy usługi

Jadłospis na dzień Piątek Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : Kawa, pieczywo, masło, makaron na mleku, dżem, ser żółty

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, makaron na mleku, dżem, ser żółty

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, makaron na mleku, dżem, ser żółty

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, pomidor

Obiad

Dieta podstawowa: Barszcz czerwony z ziemniakami, filet rybny panierowany, surówka z kapusty kiszanej, ziemniaki, kompot

Dieta łatwo strawna: Barszcz czerwony z ziemniakami, ryba po grecku, ziemniaki, kompot

Dieta cukrzycowa: Barszcz czerwony z ziemniakami, ryba po grecku, ziemniaki, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, pasta z jaj, sałata

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, pasta z jaj, sałata

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, pasta z jaj, sałata

Posiłek nocny

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, twarożek, jabłko

Jadłospis na dzień Sobota Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : Kawa, pieczywo, masło, płatki owsiane na mleku, boczek z przyprawami, pomidor

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, płatki owsiane na mleku, boczek z przyprawami, pomidor

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, płatki owsiane na mleku, boczek z przyprawami, pomidor

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, ser Fromage

Obiad

Dieta podst.: Ogórkowa z ziemniakami, pieczeń rzymska, sos, marchew z groszkiem, kasza jęczmienna, kompot

Dieta łatwo strawna: Kalafiorowa z ziemniakami, pieczeń rzymska, sos, marchew gotowana, kasza jęczmienna, kompot

Dieta cukrzycowa: Kalafiorowa z ziemniakami, pieczeń rzymska, sos, marchew gotowana, kasza jęczmienna, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, pasta z twarożku i rzodkiewki, sałata

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, pasta z twarożku i pietruszki, sałata

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, pasta z twarożku i pietruszki, sałata

Posiłek nocny

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, pasztet, papryka

Jadłospis na dzień Niedziela Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : Kawa, pieczywo, masło, ryż na mleku, pasztet, ogórek

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, ryż na mleku, pasztet, pomidor

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, masło, ryż na mleku, pasztet, pomidor

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo ,masło, polędwica drobiowa, sałata

Obiad

Dieta podst.: Rosół z grysikiem, kotlet schabowy, buraczki, ziemniaki, kompot

Dieta łatwo strawna: Rosół z grysikiem, schab duszony, sos, buraczki, ziemniaki, kompot

Dieta cukrzycowa: Rosół z grysikiem, schab duszony, sos, buraczki, ziemniaki, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, szynka drobiowa, jabłko

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, szynka drobiowa, jabłko

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, szynka drobiowa, jabłko

Posiłek nocny:

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, pasta z mięsa i warzyw

Jadłospis na dzień Poniedziałek Korfantów

I śniadanie

Dieta podstaw: Kawa, pieczywo, masło, kasza kukurydziana na mleku, pasta z twarogu, sałata

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, kasza kukurydziana na mleku, pasta z twarogu, sałata

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, kasza kukurydziana na mleku, pasta z twarogu, sałata

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, szynka z koperkiem, jabłko

Obiad

Dieta podst.: szpinakowa z makaronem, bigos, ziemniaki, kompot

Dieta łatwo strawna: szpinakowa z makaronem, gulasz z indyka, bukiet jarzyn, ziemniaki, kompot

Dieta cukrzycowa: szpinakowa z makaronem, gulasz z indyka, bukiet jarzyn, ziemniaki, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, salami, pomidor

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, salami, pomidor

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, salami, pomidor

Posiłek nocny

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, jajko, sałata

Jadłospis na dzień Wtorek Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : Kawa, pieczywo, masło, płatki pszenne na mleku, parówki drobiowe musztarda

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, płatki pszenne na mleku, parówki drobiowe ketchup

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, płatki pszenne na mleku, parówki drobiowe ketchup

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, paprykarz, papryka

Obiad

Dieta podst.: Zupa grysikowa na rosole, pałka kurczaka, sos, sałatka z ogórka konserwowego i marchwi, ziemniaki kompot

Dieta łatwo strawna: Zupa grysikowa na rosole, pałka kurczaka, sos, marchew gotowana, ziemniaki, kompot

Dieta cukrzycowa: Zupa grysikowa na rosole, pałka kurczaka, sos, marchew gotowana, ziemniaki, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, polędwica drobiowa, sałata

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, polędwica drobiowa, sałata

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, polędwica drobiowa, sałata

Posiłek nocny

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, serek Fromage

Jadłospis na dzień środa Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : kawa, pieczywo, masło, makaron na mleku, jajko, wędlina, pomidor

Dieta łatwo strawna: kawa, pieczywo, masło, makaron na mleku, jajko, wędlina, pomidor

Dieta cukrzycowa: kawa, pieczywo, masło, makaron na mleku, jajko, wędlina, pomidor

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, ser topiony, ogórek

Obiad

Dieta podst.: Zupa ryżowa, stek z cebulką, buraczki, kompot

Dieta łatwo strawna: Zupa ziemniaczana, klopsik drobiowy, sos, buraki, kasza jęczmienna, kompot

Dieta cukrzycowa: Zupa ziemniaczana, klopsik drobiowy, sos, buraki, kasza jęczmienna, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, pieczeń chlebowa, papryka

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, pieczeń chlebowa, jabłko

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, pieczeń chlebowa, jabłko

Posiłek nocny

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, dżem dla diabetyków

Jadłospis na dzień Czwartek Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : Kawa, pieczywo, masło, ryż na mleku, szynka z koperkiem, ogórek

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, ryż na mleku, szynka z koperkiem, sałata

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, ryż na mleku, szynka z koperkiem, sałata

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, polędwica z indyka, pomidor

Obiad

Dieta podst.: pomidorowa z makaronem, kotlet jajeczny, kapusta czerwona sparzona, ziemniaki, kompot

Dieta łatwo strawna: pomidorowa z makaronem, pierogi leniwe, mus jabłkowy, kompot

Dieta cukrzycowa: pomidorowa z makaronem, pierogi leniwe, mus jabłkowy, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, gulasz drobiowy z jarzynami

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, gulasz drobiowy z jarzynami

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, gulasz drobiowy z jarzynami

Posiłek nocny

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, serek kanapkowy

Jadłospis na dzień Piątek Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : Kawa, pieczywo, masło, płatki jęczmienne na mleku, dżem, ser biały

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, płatki jęczmienne na mleku, dżem, ser biały

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, płatki jęczmienne na mleku, dżem, ser biały

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, pomidor

Obiad

Dieta podstawowa: koperkowa z kaszą kukurydzianą, placki ziemniaczane ze śmietaną, kompot

Dieta łatwo strawna: koperkowa z kaszą kukurydzianą, filet rybny duszony, szpinak, ziemniaki, kompot

Dieta cukrzycowa: koperkowa z kaszą kukurydzianą, filet rybny duszony, szpinak, ziemniaki, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, sałatka jarzynowa, sałata

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, sałatka jarzynowa, sałata

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, sałatka jarzynowa, sałata

Posiłek nocny

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, pasztet, papryka

Jadłospis na dzień Sobota Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : Kawa, pieczywo, masło, zacierka na mleku, salceson drobiowy, ogórek

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, zacierka na mleku, salceson drobiowy, pomidor

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, zacierka na mleku, salceson drobiowy, pomidor

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, twarożek

Obiad

Dieta podst.: Barszcz czerwony z ziemniakami, potrawka z kurczaka z jarzynami, ryż na sypko, kompot

Dieta łatwo strawna: Barszcz czerwony z ziemniakami, potrawka z kurczaka z jarzynami, ryż na sypko, kompot

Dieta cukrzycowa: Barszcz czerwony z ziemniakami, potrawka z kurczaka z jarzynami, ryż na sypko, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, pasta z jaj, sałata

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, pasta z jaj, sałata

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, pasta z jaj, sałata

Posiłek nocny

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, szynka drobiowa, jabłko

Jadłospis na dzień Niedziela Korfantów

I śniadanie

Dieta podstawowa : Kawa, pieczywo, masło, kasza manna na mleku, ser topiony, polędwica drobiowa ,sałata

Dieta łatwo strawna: Kawa, pieczywo, masło, kasza manna na mleku, ser topiony, polędwica drobiowa ,sałata

Dieta cukrzycowa: Kawa, pieczywo, masło, kasza manna na mleku, ser topiony, polędwica drobiowa ,sałata

II śniadanie

Dieta cukrzycowa: pieczywo ,masło, pasztet

Obiad

Dieta podst.: Rosół z makaronem, kotlet mięsno jarzynowy, buraczki, ziemniaki, kompot

Dieta łatwo strawna: Rosół z makaronem, klopsik wołowy, sos, buraczki, ziemniaki, kompot

Dieta cukrzycowa: Rosół z makaronem, klopsik wołowy, sos, buraczki, ziemniaki, kompot

Kolacja

Dieta podstawowa : Herbata , pieczywo, masło, szynka z piersi indyka, jabłko

Dieta łatwo strawna : Herbata , pieczywo , masło, szynka z piersi indyka, jabłko

Dieta cukrzycowa : Herbata , pieczywo, masło, szynka z piersi indyka, jabłko

Posiłek nocny:

Dieta cukrzycowa: pieczywo, masło, ser Fromage, pomidor