

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 13.01.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Kanapki z pastą jajeczną, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny 100g (1)
Pasta jajeczna 80g (3)
Pomidorki koktajlowe 120g

Obiad:

Zupa brokułowa z grzankami

Zupa brokułowa 500ml (9)
Chleb pszenny 50g (1)

Pieczeń drobiowa, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g
Ziemniaki 200g
Surówka 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym, szynką, sałata i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser żółty 30g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Sałata 20g
Ogórek 100g
Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 14.01.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Chleb z mozzarellą, serem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Ogórek 100g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Rolada wieprzowa, kluski, surówka z marchwi

Wieprzowina 150g

Kluski śląskie 100g

Marchew 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z pastą śledziową, papryka

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pasta śledziowa 80g (4)

Papryka czerwona 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 15.01.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Kanapki z pomidorem i jajkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pomidor 200g

Jajo 100g (3)

Obiad:

Żurek biały 500ml (9)

Klopsy drobiowe, ziemniaki, szpinak na gęsto

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Szpinak 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z pastą z twarogu i szynki, ogórek kiszony

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek kiszony 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 16.01.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym, pomidorem i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g

Ser żółty 30g (7)

Pomidor 150g

Ogórek kiszony 100g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Sakiewka drobiowa z mozzarellą i suszonymi pomidorami, ziemniaki, sałatka z pora, jabłka i ogórka

Filet z kurczaka 200g

Ser mozzarella 30g (7)

Suszone pomidory 40g

Ziemniaki 200g

Por 100g

Jabłko 100g

Ogórek 100g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 150g

Kolacja:

Kanapki z mozzarellą, wędliną, ogórkiem i papryką

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Papryka czerwona 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 17.01.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną, pomidorem i jajkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pomidor 200g

Jajo 100g (3)

Obiad:

Zupa kalafiorowa 500ml (9)

Kasza kuskus z pieczonym udkiem z kurczaka i burakami

Kasza kuskus 50g (1)

Udko z kurczaka 200g

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serem, wędliną, papryką i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Papryka czerwona 100g

Ogórek kiszony 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 18.01.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania i papryką

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Papryka czerwona 150g

Obiad:

Zupa krem z czerwonej fasoli 500ml (9)

Udko z kurczaka, sałatka jarzynowa, ryż biały

Udko z kurczaka 200g

Sałatka jarzynowa 150g

Ryż biały 50g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Jajecznica ze szczypiorkiem, kanapka z wędliną i pomidorem

Jajo 100g (3)

Szczypiorek 10g

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 150g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 19.01.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z sałata i wędliną, serek ziarnisty z pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Serek ziarnisty 200g (7)

Pomidor 150g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

Ryż z jabłkiem na słodko

Ryż biały 50g

Jabłko 160g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 200g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym i papryką

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 30g (7)

Papryka czerwona 150g

Jogurt owocowy 150g (7)

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.