

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 20.01.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Kiełbaski na gorąco, kanapki z serkiem do smarowania i pomidorem

Kiełbaski drobiowe z wysoką zawartością mięsa 100g

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa jarzynowa 500 ml (9)

Łazanki 250g (1)

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 200g

Kolacja:

Kanapki z polędwicą sopocką i ogórkiem, serek wiejski

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Polędwica sopocka 60g

Ogórek 100g

Serek wiejski 200g (7)

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 21.01.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym, sałata, papryką i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser żółty 45g (7)
Sałata 20g
Papryka czerwona 100g
Pomidor 160g

Obiad:

Rosół 500ml (1) (9)

Pieczeń drobiowa, kluski śląskie, surówka z białej kapusty

Filet z kurczaka 200g
Kluski śląskie 100g (1)
Biała kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Jajka gotowane, pieczywo z masłem, ser mozzarella z pomidorkami

Jajo 100g (3)
Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g
Ser mozzarella 100g (7)
Pomidorki koktajlowe 120g
Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 22.01.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Kanapki z pastą z twarogu i rzodkiewki

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser twarogowy 100g (7)
Rzodkiewka 60g

Obiad:

Zupa ogórkowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g
Płatki kukurydziane 50g (1)
Ziemniaki 200g
Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym, pomidorem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser żółty 45g (7)
Pomidor 160g
Ogórek 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 23.01.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki ze śledziem w pomidorach, ogórki kiszone

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Śledzie w sosie pomidorowym 100g (4)

Ogórek kiszony 100g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

Schab w sosie pieczarkowym, kasza gryczana, ogórki konserwowe

Schab 200g

Pieczarki 100g

Kasza gryczana 50g

Ogórek konserwowy 100g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z polędwicą, serem, pomidorem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g

Polędwica sopocka 60g

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 100g

Ogórek 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 24.01.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Serek wiejski z warzywami, chleb z wędliną drobiową

Serek wiejski 200g (7)
Pomidorki koktajlowe 100g
Ogórek kiszony 100g
Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Wędlina drobiowa 60g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Udło z kurczaka, sałatka jarzynowa

Udo z kurczaka 200g
Sałatka jarzynowa 200g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem, szynką i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser żółty 45g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Pomidor 160g
Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 25.01.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z polędwicą, serem mozzarella i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Polędwica sopocka 60g
Ser mozzarella 45g (7)
Sałata 20g
Papryka czerwona 100g
Ogórek kiszony 100g

Obiad:

Zupa krem ze szpinaku 500ml (9)

Gulasz z ryżem

Filet z indyka 200g
Cebula 50g
Marchew 70g
Ogórek kiszony 50g
Passata pomidorowa 200g
Ryż biały 50g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z twarogiem i ogórkiem, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser twarogowy 100g (7)
Ogórek 100g
Jajo 100g (3)
Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 26.01.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z mozzarellą, wędliną, pomidorem i papryką

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser mozzarella 45g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Pomidor 160g
Papryka czerwona 100g

Obiad:

Zupa krem brokułowa 500ml (9)

Naleśniki z twarogiem na słodko

Naleśniki 260g (1) (3)
Ser twarogowy 100g (7)
Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania, ogórkiem kiszonym i papryką

Chleb pszenny 100g (1)
Serek do smarowania typu fromage 80g (7)
Ogórek kiszony 100g
Papryka czerwona 100g

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.