

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 27.01.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Jajecznica, kanapki z wędliną i pomidorem

Jajo 100g (3)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlna drobiowa 60g

Pomidor 150g

Obiad:

Zupa krupnik 500ml (9)

Udka z kurczaka, ziemniaki, surówka z białej kapusty

Udka z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Biała kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem, wędliną i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Wędlna drobiowa 60g

Ogórek kiszony 100g

Banan 200g

Jadłospis na dzień 28.01.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania, wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Obiad:

Rosół z makaronem 500ml (1) (9)

Rolada, kluski, surówka z buraków

Rolada 150g

Kluski śląskie 100g

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Serek wiejski z pomidorem, kanapki z wędliną

Serek wiejski 200g (7)

Pomidor 160g

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 29.01.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Jajko gotowane, kanapki z serem mozzarella i pomidorem

Jajo 100g (3)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa z fasolki szparagowej 500ml (9)

Pałeczki gotowane, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Podudzie z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serem, pomidorem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 60g

Ogórek 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 30.01.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki z pastą jajeczną, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Pasta jajeczna 80g (3)
Pomidorki koktajlowe 100g

Obiad:

Barszcz ukraiński 500ml (9)

Gulasz drobiowy, kasza gryczana, ogórki kiszzone

Gulasz drobiowy 200g
Kasza gryczana 50g
Ogórki kiszzone 100g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Pomidor 60g
Ogórek 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 31.01.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania i papryką

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Papryka czerwona 100g

Obiad:

Zupa ziemniaczana 500ml (9)

Klopsy gotowane w sosie koperkowym, ryż

Klopsy 200g

Sos koperkowy 100ml (7)

Ryż biały 50g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 150g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym, pomidorem i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek kiszony 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 01.02.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z pastą śledziową, ogórki kiszone

Chleb pszenny 100g (1)

Pasta śledziowa 80g (4)

Ogórki kiszone 100g

Obiad:

Żurek biały 500ml (9)

Szaszłyk drobiowy, ziemniaki, biała kapusta z koperkiem

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Biała kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z twarogiem i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Pomidor 160g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 02.02.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z mozzarella i ogórkiem, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Ogórek 100g

Jajo 100g (3)

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Ryba pieczona, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty

Mintaj 200g (4)

Ziemniaki 200g

Kiszona kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 200g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 60g

Ogórek kiszony 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.