

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 06.01.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Pieczyno z twarogiem i pomidorem, koktajl bananowy

Chleb żytni 100g (1)

Masło 10g (7)

Twaróg półtłusty 100g (7)

Pomidor 150g

Maślanka 250g (7)

Banan 200g

Obiad:

Zupa szpinakowa 500ml (9)

Pieczone klopsy z indyka z ziemniakami i mizeria

Filet z indyka 200g

Ziemniaki 200g

Jogurt naturalny 200g (7)

Ogórek 100g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym i pomidorem, papryka, galaretka owocowa

Chleb żytni 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 150g

Papryka czerwona 100g

Galaretka owocowa 150g

Jadłospis na dzień 07.01.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Placki jogurtowe z dżemem truskawkowym, kanapka z wędliną, pomidorki koktajlowe

Jajko 50g (3)

Jogurt naturalny 150g (7)

Mąka pszenna 50g (1)

Soda oczyszczona 1g

Dżem truskawkowy 30g

Chleb żytni 50g (1)

Masło 5g (7)

Wędlina drobiowa 40g

Pomidorki koktajlowe 100g

Obiad:

Rosół z makaronem (9)

Rosół 500ml

Makaron nitki 50g (1) (3)

Kotlet z kurczaka w płatkach kukurydzianych, pieczone ziemniaki, sałatka ze świeżych warzyw

Filet z kurczaka 200g

Płatki kukurydziane 30g

Ziemniaki 200g

Sałata lodowa 50g

Pomidor 100g

Ogórek 80g

Papryka czerwona 60g

Dodatek owocowy:

Gruszka 160g

Kolacja:

Kanapki z sałatą, twarogiem i pomidorem, jogurt naturalny

Chleb żytni 100g (1)

Masło 10g (7)

Twaróg półtłusty 100g (7)

Pomidor 150g

Jogurt naturalny 150g (7)

Jadłospis na dzień 08.01.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Szpinakowy omlet z pomidorem, pieczywo

Jajo 100g (3)
Szpinak 50g
Pomidor 150g
Chleb żytni 100g (1)
Masło 10g (7)

Obiad:

Zupa krem z dyni 500ml (7) (9)

Udo pieczone, kasza jęczmienna w warzywnym sosie słodko – kwaśnym

Udo z kurczaka 200g
Kasza jęczmienna 50g (1)
Cebula 25g
Papryka czerwona 100g
Cukinia 150g
Passata pomidorowa 110g
Miód 10g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Grahamka z serkiem do smarowania i ogórkiem, skyr owocowy

Bułka grahamka 90g (1)
Serek do smarowania 40g (7)
Ogórek 100g
Skyr owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 09.01.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Owsianka z jabłkiem, cynamonem i orzechami

Mleko 1,5% tłuszczu 250ml (7)

Płatki owsiane 50g (1)

Jabłko 160g

Cynamon 1g

Orzechy włoskie 30g (8)

Obiad:

Krupnik 500ml (9)

Risotto z kurczakiem i zielonym warzywami

Filet z kurczaka 200g

Ryż biały 50g

Cukinia 150g

Brokuły 100g

Groszek zielony 50g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i ogórkiem, jogurt naturalny

Chleb żytni 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Jogurt naturalny 150g (7)

Jadłospis na dzień 10.01.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Jajecznica z kanapkami

Jajo 100g (3)

Chleb żytni 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 80g

Pomidor 150g

Obiad:

Zupa ogórkowa 500ml (9)

Gulasz z indyka, kasza gryczana

Filet z indyka 200g

Kasza gryczana 50g

Cebula 50g

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 70g

Ogórek kiszony 50g

Passata pomidorowa 220g

Dodatek owocowy:

Mandarynki 120g

Kolacja:

Serek ziarnisty, pieczywo z wędliną i warzywami, wafle ryżowe z dżemem

Serek ziarnisty 200g (7)

Chleb żytni 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 150g

Rzodkiewka 90g

Wafle ryżowe 40g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 40g

Jadłospis na dzień 11.01.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z jajkiem, mozzarellą i pomidorem

Chleb żytni 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 150g

Jajo 50g (3)

Obiad:

Zupa pieczarkowa 500ml (9)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem

Makaron 80g (1)

Filet z kurczaka 200g

Cebula 50g

Czosnek 4g

Szpinak 100g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 150g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania, sałatą i jajkiem, sałatka pomidorowa, skyr waniliowy

Chleb żytni 100g (1)

Serek do smarowania 40g (7)

Sałata 20g

Jajo 50g (3)

Pomidor 150g

Oliwa z oliwek 10g

Skyr waniliowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 12.01.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym, pomidorem i ogórkiem

Chleb żytni 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 150g

Ogórek 80g

Obiad:

Barszcz czerwony 500ml (9)

Pieczony mintaj z natką pietruszki, ziemniaki, kapusta kiszona

Filet z mintaja 200g (4)

Ziemniaki 200g

Kapusta kiszona 150g

Dodatek owocowy:

Mandarynki 120g

Kolacja:

Bułka z pastą jajeczną, galaretka owocowa

Bułka grahamka 90g (1)

Masło 10g (7)

Pasta jajeczna 100g (3)

Galaretka owocowa 150g

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.