

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 10.02.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Kanapki z pastą śledziową, ogórki kiszone

Chleb pszenny 100g (1)

Pasta śledziowa 80g (4)

Ogórki kiszone 100g

Obiad:

Zupa kalafiorowa 500 ml (9)

Mięso drobiowe, ziemniaki, biała kapusta

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Biała kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Pomidor 160g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 11.02.2024 r. (niedziela)

Kanapki z serem, szynką i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Obiad:

Rosół 500ml (1) (9)

Rolada, kluski, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Kluski śląskie 100g (1)

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 150g

Kolacja:

Kanapki z wędliną, serek wiejski z pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Serek wiejski 200g (7)

Pomidor 160g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 12.02.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Kanapki z mozzarellą, pomidorem i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 160g

Ogórek kiszony 100g

Obiad:

Żurek 500 ml (9)

Wołowina gotowana, ziemniaki, biała kapusta

Wołowina 150g

Ziemniaki 200g

Biała kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 150g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania, wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 13.02.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną, jajkiem i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Jajo 100g (3)

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa ogórkowa 500 ml (9)

Ryż z jabłkiem na słodko

Ryż biały 50g

Jabłko 160g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serem i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 160g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 14.02.2024 r. (środa)

Kanapki z pastą twarogową, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Pasta twarogowa 100g (7)
Pomidorki koktajlowe 100g

Obiad:

Zupa pieczarkowa 500ml (9)

Pałeczki z kurczaka, ziemniaki, buraki

Podudzie z kurczaka 200g
Ziemniaki 200g
Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z szynką, ogórkiem i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Ogórek 100g
Pomidor 160g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 15.02.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z mozzarellą i pomidorem, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 160g

Jajo 100g (3)

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Gołąbki, ziemniaki z sosem pomidorowym

Gołąbki 200g

Ziemniaki 200g

Sos pomidorowy 60g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serem, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 16.02.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z serem, ogórkiem kiszonym i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek kiszony 100g

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

Gulasz drobiowy z kaszą, ogórki kiszone

Gulasz drobiowy 200g

Kasza gryczana 50g

Ogórek kiszony 100g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z pastą z twarogu i rzodkiewki

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Rzodkiewka 60

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.