

## DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 17.02.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Kanapki z serem do smarowania, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Obiad:

Barszcz 500ml (8)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 150g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek kiszony 100g

Jabłko 160g

## Jadłospis na dzień 18.02.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

### Kanapki z pastą twarogową, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny 100g (1)  
Masło 10g (7)  
Ser twarogowy 100g (7)  
Pomidorki koktajlowe 100g

Obiad:

### Rosół 500ml (1) (8)

### Kluski śląskie, kurczak duszony, surówka z marchwi

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

Dodatek owocowy:

### Pomarańcza 150g

Kolacja:

### Kanapki z wędliną, serek wiejski z warzywami

Chleb pszenny 100g (1)  
Masło 10g (7)  
Wędlina drobiowa 60g  
Serek wiejski 200g (7)  
Pomidor 100g  
Rzodkiewka 80g  
Jabłko 160g

## Jadłospis na dzień 19.02.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Jajko gotowane, kanapki z mozzarellą i pomidorem

Jajo 100g (3)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (8)

Klopsy, ziemniaki, buraczki

Klopsy 200g

Ziemniaki 200g

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Pomidor 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

## **Jadłospis na dzień 20.02.2024 r. (wtorek)**

Śniadanie:

### Kanapki z serem żółtym, pomidorem i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 160g

Ogórek kiszony 100g

Obiad:

### Zupa pomidorowa 500 ml (8)

### Schab, ziemniaki, ogórek konserwowy

Schab 150g

Ziemniaki 200g

Ogórek konserwowy 100g

Dodatek owocowy:

### Banan 200g

Kolacja:

### Kanapki z serkiem do smarowania i ogórkiem

Chleb pszenny (1)

Serek do smarowania typu fromage (7)

Ogórek 100g

Jabłko 160g

## **Jadłospis na dzień 21.02.2024 r. (środa)**

Śniadanie:

### Kanapki z pastą jajeczną, pomidorki koktajlowe

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

Obiad:

### Zupa pieczarkowa 500ml (8)

### Pieczeń drobiowa z sosie, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty

Filet z kurczaka 200g  
Ziemniaki 200g  
Kiszona kapusta 150g

Dodatek owocowy:

### Banan 200g

Kolacja:

### Kanapki z mozzarellą, pomidorem i ogórkiem

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

## Jadłospis na dzień 22.02.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

### Kanapki z serem, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Obiad:

### Zupa fasolowa 500ml (8)

### Kotlet drobiowy, ziemniaki, sałatka z sałaty lodowej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Sałata lodowa 150g

Dodatek owocowy:

### Jabłko 160g

Kolacja:

### Kanapki z serkiem wiejskim i rzodkiewka

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Serek wiejski 200g (7)

Rzodkiewka 80g

Jabłko 160g

## Jadłospis na dzień 23.02.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

### Kanapki z pastą śledziową, ogórki kiszone

Chleb pszenny 100g (1)

Pasta śledziowa 80g (4)

Ogórki kiszone 100g

Obiad:

### Zupa ogórkowa 500ml (8)

### Pierogi z owocami 300g

Dodatek owocowy:

### Jabłko 160g

Kolacja:

### Kanapki z wędliną i pomidorem, serek wiejski

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Serek wiejski 200g (7)

Jabłko 160g

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 SO<sub>2</sub>.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.