

## DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 09.03.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

### Kanapki z serem żółtym i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 160g

Obiad:

### Zupa kalafiorowa 500ml (9)

### Szaszłyk drobiowy, ziemniaki, sałatka z białej kapusty

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Biała kapusta 150g

Dodatek owocowy:

### Jabłko 160g

Kolacja:

### Kanapki z twarogiem i rzodkiewką

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Rzodkiewka 75g

Jogurt owocowy 150g (7)

## Jadłospis na dzień 10.03.2024 r. (niedziela)

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:

Rosół 500ml (9)

Karczek duszony, kluski śląskie, surówka z kapusty pekińskiej

Karkówka 150g

Kluski śląskie 100g (1)

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek typu fromage 80g (7)

Pomidor 160g

Jabłko 160g

## **Jadłospis na dzień 11.03.2024 r. (poniedziałek)**

Śniadanie:

Serek wiejski z warzywami, pieczywo z masłem

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

Obiad:

Zupa ogórkowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, buraki

Filet z kurczaka 200g  
Ziemniaki 200g  
Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym, sałatą i pomidorem

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

## Jadłospis na dzień 12.03.2024 r. (wtorek)

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 krem brokułowa 500ml (9)

### Gulasz z kaszą, ogórki kiszone

Gulasz 200g

Kasza gryczana 50g

Ogórki kiszone 100g

Dodatek owocowy:

### Banan 200g

Kolacja:

### Kanapki z mozzarella, wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Jabłko 160g

## Jadłospis na dzień 13.03.2024 r. (środa)

Śniadanie:

### Kanapki z wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Obiad:

Żurek 500ml (9)

Pierogi z mięsem 300g (1) (3)

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 200g

Kolacja:

### Serek wiejski z pomidorkami, pieczywo z masłem

Serek wiejski 200g (7)

Pomidorki koktajlowe 100g

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Jabłko 160g

## Jadłospis na dzień 14.03.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

### Kanapki z pastą twarogową, pomidorki kotajlowe

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

Obiad:

### Zupa pieczarkowa 500ml (9)

### Sznyceł z indyka, ziemniaki, surówka z marchwi

Filet z indyka 200g  
Ziemniaki 200g  
Marchew 150g

Dodatek owocowy:

### Jabłko 160g

Kolacja:

### Kanapki z pomidorem i mozzarella

Chleb pszenny 100g (1)  
Masło 10g (7)  
Pomidor 160g  
Ser mozzarella 45g (7)  
Jogurt owocowy 150g (7)

## **Jadłospis na dzień 15.03.2024 r. (piątek)**

Śniadanie:

Jajko gotowane, kanapki z wędliną i pomidorem

Jajo 100g (3)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlna drobiowa 60g

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

Ryba pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej

Mintaj 200g (4)

Ziemniaki 200g

Kapusta kiszona 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i ogórkiem kiszonym, serek wiejski

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlna drobiowa 60g

Ogórek kiszony 100g

Serek wiejski 200g (7)

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