

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 23.03.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Jajko gotowane, kanapki z serem i ogórkiem

Jajo 100g (3)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa z fasolki szparagowej 500 ml (9)

Kotlet z kurczaka, ziemniaki, buraki

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 160g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 24.03.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)
Serek typu fromage 80g (7)
Pomidor 160g

Obiad:

Rosół 500 ml (9)

Udka z kurczaka, kluski śląskie, surówka z kapusty pekińskiej

Udka z kurczaka 200g
Kluski śląskie 100g (1) (3)
Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 200g

Kolacja:

Kanapki z serem, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser żółty 45g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Pomidor 160g
Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 25.03.2024 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 pomidorowa 500 ml (9)

Pierogi na słodko 300g 300g (1) (3)

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 26.03.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki z pastą twarogową, pomidorki kotajlowe

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

Obiad:

Zupa krem ze szpinaku 500 ml (9)

Gulasz drobiowy z kaszą

Gulasz drobiowy 200g
Kasza gryczana 50g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z wędliną, pomidorem i ogórkiem

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

Jadłospis na dzień 27.03.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Kanapki z mozzarella, wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Filet z kurczaka, ziemniaki, sałata lodowa

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Sałata lodowa 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Serek wiejski z pomidorkami, pieczywo z masłem

Serek wiejski 200g (7)

Pomidorki koktajlowe 100g

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 28.03.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z serem mozzarella, sałata, papryką i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser mozzarella 45g (7)
Sałata 20g
Papryka czerwona 100g
Pomidor 160g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Pieczeń drobiowa w sosie, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g
Sos 50ml
Kasza gryczana 50g
Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z mozzarellą, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser mozzarella 45g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Ogórek 100g
Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 29.03.2024 r. (piątek)

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 z fasolki szparagowej 500ml (9)

Klops jajeczny, ziemniaki, kapusta kiszona

Klops jajeczny 200g (3)

Ziemniaki 200g

Kapusta kiszona 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z twarogiem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Ogórek 100g

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 SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.