

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 13.04.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek typu fromage 80g (7)

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, buraki

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z mozzarellą i pomidorem

Chleb pszenny (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 160g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 14.04.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym, sałata i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Sałata 20g

Pomidor 160g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Kula drobiowa, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek typu fromage 80g (7)

Ogórek 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 15.04.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Pieczycwo z pastą jajeczną, pomidorem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pasta jajeczna 100g (2)

Pomidor 160g

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa kalafiorowa 500ml (9)

Gulasz z kaszą, surówka z kiszanej kapusty

Gulasz drobiowy 200g

Kasza gryczana 50g

Kapusta kiszona 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z wędliną drobiową, serem i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek kiszony 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 16.04.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki z pastą z twarogu i rzodkiewki, pomidor, ogórek

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Rzodkiewka 75g

Pomidor 160g

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa koperkowa 500ml (9)

Ziemniaki, pieczeń z łopatki gotowana w sosie chrzanowym, buraki

Ziemniaki 200g

Łopatka wieprzowa 200g

Sos chrzanowy 100ml

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek typu fromage 80g (7)

Pomidor 160g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 17.04.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Kanapki z mozzarellą, wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Pieczeń drobiowa, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 18.04.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Serek wiejski z pomidorem, pieczywo

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Serek wiejski 150g (7)

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa krem z brukselki i fasolki szparagowej 500 ml (9)

Udło z kurczaka, ziemniaki, czerwona kapusta

Udo z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Czerwona kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Sałatka z tuńczyka, pieczywo z masłem

Sałatka z tuńczyka 200g (4)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 19.04.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek 100g

Obiad:

Barszcz ukraiński 500ml (9)

Ryba, ziemniaki, kapusta kiszona

Filet z mintaja 200g (4)

Ziemniaki 200g

Kapusta kiszona 200g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Jabłko 160g

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.