

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 20.04.2024 r. (sobota)

Kiełbasa drobiowa na ciepło, pieczywo z masłem i pomidorem

Kiełbasa drobiowa 120g
Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Pomidor 150g

Obiad:

Zupa ogórkowa 500ml (9)

Mięso drobiowe, ziemniaki, mizeria

Filet z kurczaka 200g
Ziemniaki 200g
Ogórek 100g
Jogurt naturalny 150g (7)

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Pomidor 150g
Rzodkiewka 60g
Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 21.04.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną, serem i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 150g

Obiad:

Rosół 500ml (1) (9)

Indyk w sosie, kluski, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z indyka 200g

Sos 100ml

Kluski śląskie 100g (1)

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Pieczyczo z masłem, pomidorem i ogórkiem, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pomidor 150g

Ogórek 100g

Jajo 50g (3)

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 22.04.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Serek wiejski z pomidorkami, pieczywo z masłem

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

Obiad:

Zupa krupnik 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, buraki

Filet z kurczaka 200g
Ziemniaki 200g
Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z mozzarellą, wędliną i ogórkiem

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

Jadłospis na dzień 23.04.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Jajko gotowane, kanapki z serem, sałatą i pomidorem

Jajo 100g (3)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Sałata 20g

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 150g

Obiad:

Żurek 500ml (9)

Łazanki 300g (1)

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Rzodkiewka 60g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 24.04.2024 r. (środa)

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 pomidorowa 500ml (9)

Mięso drobiowe, ziemniaki, sałatka z sałaty lodowej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Sałata lodowa 150g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 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 25.04.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym, sałata i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Sałata 20g

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa szpinakowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, kiszona kapusta

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kiszona kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania, sałata i wędliną, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Sałata 20g

Wędlina drobiowa 60g

Pomidorki koktajlowe 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 26.04.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Naleśniki z twarogiem

Naleśniki 250g (1) (3)

Ser twarogowy 150g (7)

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z pastą śledziową, ogórki kiszzone

Chleb pszenny 100g (1)

Pasta śledziowa 80g (4)

Ogórki kiszzone 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.