

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 27.04.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Pieczycwo z masłem, sałatą i pomidorem, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Sałata 20g

Pomidor 150g

Jajo 50g (3)

Obiad:

Zupa pieczarkowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, mizeria

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Ogórek 100g

Jogurt naturalny 150g (7)

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 28.04.2024 r. (niedziela)

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:

Rosół 500ml (9)

Rolada drobiowa, kluski śląskie, surówka z kapusty pekińskiej

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

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 200g

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 29.04.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania, ogórkiem i rzodkiewka

Chleb pszenny 100g (1)

Serek typu fromage 80g (7)

Ogórek 100g

Rzodkiewka 100g

Obiad:

Zupa ogórkowa 500ml (9)

Pierogi ruskie 300g (1) (3)

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Sałatka z tuńczyka, pieczywo z masłem

Sałatka z tuńczyka 200g (4)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 30.04.2024 r. (wtorek)

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:

Barszcz 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 01.05.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Kanapki z twarogiem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Ogórek 100g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Gulasz drobiowy, ziemniaki, sałata lodowa

Gulasz drobiowy 200g

Ziemniaki 200g

Sałata lodowa 150g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 200g

Kolacja:

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

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Sałata 20g

Wędlina drobiowa 60g

Pomidorki koktajlowe 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 02.05.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną i pomidorem, papryka

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Papryka 150g

Obiad:

Zupa fasolowa 500ml (9)

Udko z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Udo w kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 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 03.05.2024 r. (piątek)

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 pomidorowa 500ml (9)

Filet z indyka, kluski śląskie, buraki

Filet z indyka 200g

Kluski śląskie 100g (1)

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym, papryką i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek 100g

Papryka 150g

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.