

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 30.03.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Jajko gotowane, kanapki z wędliną i pomidorem

Jajo 100g (3)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Obiad:

Żurek biały koperkowy 500ml (9)

Gulasz drobiowy z kaszą, ogórki kiszone

Gulasz drobiowy 200g

Kasza gryczana 50g

Ogórki kiszone 100g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z pastą twarogową i rzodkiewką

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Rzodkiewka 75g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 31.03.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny (1)

Serek do smarowania typu fromage (7)

Pomidorki koktajlowe 100g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Pieczeń drobiowa, kluski śląskie, surówka z czerwonej kapusty

Filet z kurczaka 200g

Kluski śląskie 100g (1) (3)

Czerwona kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Serek wiejski z warzywami, pieczywo z masłem

Serek wiejski 200g (7)

Ogórek 100g

Pomidorki koktajlowe 100g

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 01.04.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Kanapki z pomidorem i mozzarella

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pomidor 160g

Ser mozzarella 45g (7)

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

Rolada drobiowa, ziemniaki, buraki

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem, wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 02.04.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Serek wiejski z pomidorkami, pieczywo z masłem

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

Obiad:

Zupa ogórkowa 500ml (9)

Pieczeń drobiowa, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g
Ziemniaki 200g
Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z pastą śledziową, ogórki kiszone

Chleb pszenny 100g (1)
Pasta śledziowa 80g (4)
Ogórki kiszone 100g
Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 03.04.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną i ogórkiem kiszonym, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek kiszony 100g

Jajo 50g (3)

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Pieczeń drobiowa w sosie, kasza gryczana, surówka z marchwi

Filet z kurczaka 200g

Sos 50ml

Kasza gryczana 50g

Marchew 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z twarogiem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Ogórek 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 04.04.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa krupnik 500 ml (9)

Ryba pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z mintaja 200g (4)

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serem mozzarella, sałatą, papryką i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Sałata 20g

Papryka czerwona 100g

Pomidor 160g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 05.04.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania i ogórkiem kiszonym, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny 100g (1)
Serek do smarowania typu fromage 80g (7)
Ogórek kiszony 100g
Pomidorki koktajlowe

Obiad:

Krem z brokułów 500ml (9)

Naleśniki z twarogiem

Naleśniki 250g (1) (3)
Ser twarogowy 150g (7)

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 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

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.