

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 04.05.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Kiełbasa drobiowa na ciepło, pieczywo z masłem i pomidorem

Kiełbasa drobiowa 120g

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pomidor 150g

Obiad:

Zupa kalafiorowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Biała kapusta 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 05.05.2024 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)

Rolada drobiowa, kluski śląskie, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Kluski śląskie 100g (1)

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 06.05.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania i ogórkiem

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

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Filet drobiowy w cieście, ziemniaki, mizeria z koperkiem na jogurcie

Filet z kurczaka 200g
Ziemniaki 200g
Ogórek 100g
Jogurt naturalny 150g (7)
Koper 5g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania, sałatą i wędliną, 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 07.05.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek kiszony 100g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

Udka z kurczaka, ziemniaki, buraki

Udo z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Pomarańcza 150g

Kolacja:

Pieczewo z pastą jajeczną, pomidorem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pasta jajeczna 100g (2)

Pomidor 160g

Ogórek 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 08.05.2024 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:

Barszcz z krokietem

Barszcz 500ml (9)
Krokiet 130g (1)

Pierogi ruskie 300g (1) (3)

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 09.05.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Pieczycwo z masłem, pomidorem i ogórkiem, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pomidor 150g

Ogórek 100g

Jajo 50g (3)

Obiad:

Żurek 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, sałatka szwedzka

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Sałatka szwedzka 150g (10)

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 10.05.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną i ogórkiem, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Ogórek 100g
Pomidorki koktajlowe 100g

Obiad:

Zupa gulaszowa 500ml (9)

Knedle ze śliwką, masłem i cynamonem

Knedle 350g (1) (3)
Masło 10g
Cynamon 5g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serkiem do smarowania, ogórkiem i rzodkiewka

Chleb pszenny 100g (1)
Serek typu fromage 80g (7)
Ogórek 100g
Rzodkiewka 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.