

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 11.05.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Pieczywo z masłem, sałatą i ogórkiem, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Sałata 20g

Ogórek 100g

Jajo 50g (3)

Obiad:

Zupa krupnik 500ml (9)

Pieczeń z łopatki, ziemniaki, buraczki

Łopatka wieprzowa 150g

Ziemniaki 200g

Buraki 150g

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 12.05.2024 r. (niedziela)

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, kluski śląskie, czerwona kapusta

Filet z kurczaka 200g

Kluski śląskie 100g (1)

Czerwona kapusta 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

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

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 13.05.2024 r. (poniedziałek)

Śniadanie:

Kanapki z twarożkiem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml

Gulasz z kaszą, ogórki kiszzone

Gulasz drobiowy 200g

Kasza gryczana 50g

Ogórki kiszzone 100g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i pomidorem, papryka

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Papryka 150g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 14.05.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki z serem żółtym, papryką i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek 100g

Papryka 150g

Obiad:

Barszcz 500ml (9)

Pieczeń z indyka, ziemniaki, buraki

Filet z indyka 200g

Ziemniaki 200g

Buraki 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 15.05.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania, ogórkiem i rzodkiewką

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

Obiad:

Zupa pieczarkowa 500ml (9)

Udka z kurczaka, ziemniaki, sałatka z kapusty pekińskiej

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

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem, sałatą, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Sałata 20g
Ser żółty 45g (7)
Wędlina drobiowa 60g
Pomidor 160g
Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 16.05.2024 r. (czwartek)

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:

Rosół 500ml (9)

Klopsy w sosie pomidorowym, ryż, buraki

Klopsy 200g

Sos pomidorowy 100ml

Ryż biały 50g

Buraki 150g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

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

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 17.05.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z mozzarella i pomidorem

Chleb pszenny (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa ogórkowa 500ml (9)

Ryż z jabłkiem i cynamonem

Ryż biały 100g

Jabłko 160g

Cynamon 5g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Pomidor 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.