

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 18.05.2024 r. (sobota)

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 z koperkiem 500 ml (9)

Gulasz drobiowy, ziemniaki, kapusta kiszona

Gulasz drobiowy 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta kiszona 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 19.05.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Kanapki z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Kurczak duszony, kluski śląskie, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Kluski śląskie 100g (1)

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z mozzarellą, wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 20.05.2024 r. (poniedziałek)

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 ogórkowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 200g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z pastą śledziową, ogórki kiszzone

Chleb pszenny 100g (1)

Pasta śledziowa 80g (4)

Ogórki kiszzone 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 21.05.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kiełbasa drobiowa na ciepło, pieczywo z masłem i pomidorem

Kiełbasa drobiowa 120g

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pomidor 150g

Obiad:

Zupa z kalarepy 500ml (9)

Filet z indyka, ziemniaki, ogórki konserwowe

Filet z indyka 200g

Ziemniaki 200g

Ogórki konserwowe 100g

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 22.05.2024 r. (środa)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 150g

Rzodkiewka 60g

Obiad:

Zupa krem ze szpinaku 500ml (9)

Pieczeń drobiowa, ziemniaki, sałatka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym, papryką i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek 100g

Papryka 150g

Jogurt owocowy 150g (7)

Jadłospis na dzień 23.05.2024 r. (czwartek)

Śniadanie:

Kanapki z pastą jajeczną, pomidorki koktajlowe

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Pasta jajeczna 100g (3)
Pomidorki koktajlowe 150g

Obiad:

Zupa z fasolki szparagowej 500ml (9)

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
Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 24.05.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Kanapki z twarożkiem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Ser twarogowy 100g (7)
Ogórek 100g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

Jajka w sosie musztardowym, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej

Jajka 100g (3)
sos musztardowy 80g
Ziemniaki 200g
Kapusta kiszona 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

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.