

## DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 25.05.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Jajko gotowane, kanapki z serem, sałatą i pomidorem

Jajo 100g (3)

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Sałata 20g

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 100g

Obiad:

Zupa kalafiorowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, mizeria

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Jogurt naturalny 150g

Ogórek 100g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z serem żółtym i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek kiszony 100g

Jogurt owocowy 150g

## **Jadłospis na dzień 26.05.2024 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)

### Rolada, kluski, surówka z kapusty pekińskiej

Filet drobiowy 200g

Kluski śląskie 100g (1)

Kapusta pekińska 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 27.05.2024 r. (poniedziałek)**

### Kiełbasa drobiowa na ciepło, pieczywo z masłem, sałatą i pomidorem

Kiełbasa drobiowa 120g  
Chleb pszenny 100g (1)  
Masło 10g (7)  
Sałata 20g  
Pomidor 150g

Obiad:

Żurek biały 500ml (9)

Kluski z mięsem (1) 400g

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  
Jabłko 160g

## Jadłospis na dzień 28.05.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

### Kanapki z wędliną, serem i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ser żółty 45g (7)

Pomidor 150g

Obiad:

Zupa pomidorowa 500ml (9)

### Filet drobiowy w cieście, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

### Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 150g

Rzodkiewka 60g

Jogurt owocowy 150g (7)

## **Jadłospis na dzień 29.05.2024 r. (środa)**

Śniadanie:

### Kanapki z serkiem do smarowania i ogórkiem

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

Obiad:

### Zupa pieczarkowa (9)

### Pieczeń drobiowa, ziemniaki, mizeria

Filet z kurczaka 200g  
Ziemniaki 200g  
Jogurt naturalny 150g  
Ogórek 100g

Dodatek owocowy:

### Banan 200g

Kolacja:

### Sałatka z tuńczyka, pieczywo z masłem

Sałatka z tuńczyka 200g (4)  
Chleb pszenny 100g (1)  
Masło 10g (7)  
Jabłko 160g

## **Jadłospis na dzień 30.05.2024 r. (czwartek)**

Śniadanie:

### Kanapki z pastą z twarogu i rzodkiewki, pomidor, papryka

Chleb pszenny 100g (1)  
Masło 10g (7)  
Ser twarogowy 100g (7)  
Rzodkiewka 75g  
Pomidor 160g  
Papryka 100g

Obiad:

### Rosół z ryżem

Rosół 500ml (9)  
Ryż 50g

### Kurczak w ciemnym sosie, czarne kluski, buraczki

Filet z kurczaka 200g  
Kluski czarne 100g (1)  
Buraki 150g

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  
Jabłko 160g

## **Jadłospis na dzień 31.05.2024 r. (piątek)**

Śniadanie:

Serek wiejski z pomidorkami, pieczywo z masłem

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

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Ryba, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty

Mintaj 200g (4)  
Ziemniaki 200g  
Kiszona kapusta 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)

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 SO<sub>2</sub>.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.