

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 01.06.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Kanapki z serem do smarowania, wędliną i pomidorem

Chleb pszenny 100g (1)

Serek do smarowania typu fromage 80g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Pomidor 160g

Obiad:

Zupa paprykowa 500ml (9)

Kotlet z pieczarkami, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta pekińska 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z pastą śledziową, ogórki kiszone

Chleb pszenny 100g (1)

Pasta śledziowa 80g (4)

Ogórki kiszone 100g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 02.06.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

Serek wiejski z warzywami, pieczywo z masłem

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

Obiad:

Rosół 500ml (9)

Pieczeń wołowa, kluski, buraki

Wołowina 150g
Kluski śląskie 100g (1)
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
Jogurt owocowy (7)

Jadłospis na dzień 03.06.2024 r. (poniedziałek)

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)

Klopsy, ziemniaki, surówka

Klopsy 200g

Ziemniaki 200g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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 04.06.2024 r. (wtorek)

Śniadanie:

Kanapki z wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Kotlet drobiowy, ziemniaki, kapusta kiszona

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Kapusta kiszona 150g

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 05.06.2024 r. (środek)

Śniadanie:

Kanapki z twarożkiem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser twarogowy 100g (7)

Ogórek 100g

Obiad:

Zupa krupnik 500ml (9)

Łazanki 300g (1)

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z wędliną i warzywami

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Rzodkiewka 60g

Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 06.06.2024 r. (czwartek)

Kiełbasa drobiowa na ciepło, pieczywo z masłem, sałata, pomidorem i ogórkiem

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

Obiad:

Zupa z kalarepy 500ml (9)

Zawijasz z mozzarellą, ziemniaki, mizeria

Filet z kurczaka 200g
Ser mozzarella 50g (7)
Ziemniaki 200g
Jogurt naturalny 150g (7)
Ogórek 100g

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Serek wiejski z pomidorkami, pieczywo z masłem

Serek wiejski 200g (7)
Pomidorki koktajlowe 100g
Chleb pszenny 100g (1)
Masło 10g (7)
Jabłko 160g

Jadłospis na dzień 07.06.2024 r. (piątek)

Śniadanie:

Pieczycwo z masłem, pomidorem i papryką, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pomidor 150g

Papryka 100g

Jajo 50g (3)

Obiad:

Żurek 500ml (9)

Pierogi ruskie 300g (1) (3)

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 (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 SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.