

## DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis na dzień 08.06.2024 r. (sobota)

Śniadanie:

Pieczyczo z masłem, sałatą i pomidorem, jajko gotowane

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Sałata 20g

Pomidor 150g

Jajo 50g (3)

Obiad:

Zupa jarzynowa 500ml (9)

Szaszłyk drobiowy, ziemniaki, sałatka z sałaty lodowej

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Sałata lodowa 150g

Dodatek owocowy:

Jabłko 160g

Kolacja:

Kanapki z mozzarellą i pomidorem

Chleb pszenny (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Pomidor 160g

Jogurt owocowy 150g (7)

## Jadłospis na dzień 09.06.2024 r. (niedziela)

Śniadanie:

### Kanapki z serkiem do smarowania i ogórkiem

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

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 z twarogu i rzodkiewki, pomidor, ogórek

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

## **Jadłospis na dzień 10.06.2024 r. (poniedziałek)**

Śniadanie:

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

Obiad:

Barszcz ukraiński 500ml (9)

Pyzy z truskawkami, cynamonem i masłem

Pyzy z truskawkami 400g (1)

Cynamon 5g

Masło 5g (7)

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 11.06.2024 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 krem cebulowa 500ml (9)

Grzanki 30g

Pieczeń drobiowa, ziemniaki, mizeria

Filet z kurczaka 200g

Ziemniaki 200g

Ogórek 100g

Jogurt naturalny 150g (7)

Dodatek owocowy:

Banan 200g

Kolacja:

Kanapki z serem do smarowania, ogórkiem i rzodkiewką

Chleb pszenny 100g (1)

Serek typu fromage 80g (7)

Ogórek 100g

Rzodkiewka 100g

Jabłko 160g

## **Jadłospis na dzień 12.06.2024 r. (środa)**

Śniadanie:

### Pieczycwo z pastą jajeczną, pomidorem i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Pasta jajeczna 100g (3)

Pomidor 160g

Ogórek 100g

Obiad:

### Zupa kalafiorowa 500ml (9)

### Gulasz z kaszą, ogórki kiszone

Gulasz drobiowy 200g

Kasza gryczana 50g

Ogórek kiszony 100g

Dodatek owocowy:

### Banan 200g

Kolacja:

### Kanapki z serem żółtym i ogórkiem kiszonym

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser żółty 45g (7)

Ogórek kiszony 100g

Jabłko 160g

## Jadłospis na dzień 13.06.2024 r. (czwartek)

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 pomidorowa 500ml (9)

Ryż 50g

### Kotlet drobiowy, ziemniaki, groszek z marchewką

Filet z kurczaka 200g  
Ziemniaki 200g  
Groszek z marchewką 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 14.06.2024 r. (piątek)**

Śniadanie:

### Kanapki z mozzarellą, wędliną i ogórkiem

Chleb pszenny 100g (1)

Masło 10g (7)

Ser mozzarella 45g (7)

Wędlina drobiowa 60g

Ogórek 100g

Obiad:

### Zupa z fasolki szparagowej 500ml (9)

### Klopsy jajeczne, ziemniaki, surówka z białej kapusty

Klopsy jajeczne 200g (3)

Ziemniaki 200g

Biała kapusta 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

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