

JADŁOSPIS DLA DZIECI 10-18 LAT

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 300ml(1,3,7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka wieprzowa got. 40g(1,6,7,9,10), ser żółty 30g(7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Mus owocowy b/c 100g	Zupa warzywna 400ml(1,9), schab faszerowany z pieca konw. 100g (1,3), ziemniaki puree 200g(7), sos 70g(1,7) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet pieczony drobiowy 60g(1,3), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7)
	E 2192kcal, Białko 93,13g, Tłuszcze 66,79g, NKT 26,54g, Węglowodany 315,67g, Sacharoza 36,91g, Bł.pokar.26,59g, Sól 8,06g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), ser twarogowy 50g(7), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Banan 150g	Krem brokułowy z grzankami 400ml(1,7,9), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(7) kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z ryby got.z koperkiem 70g(4,7) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
	E 2253kcal, Białko 78,45g, Tłuszcze 59,11g, NKT 23,15g, Węglowodany 365,94g, Sacharoza 25,59g, Bł.pokar.31,54g, Sól 5,31g		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa drobiowa 50g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Jabłko got. 150g	Pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9), udko duszone w sosie jogurtowym 160g(1,7) ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 40g(7), dżem niskosłodzony 30g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(7) Pieczyno chrupkie30g(1)
	E 2164kcal, Białko 89,01g, Tłuszcze 59,09, NKT 23,24g, Węglowodany 327,77g, Sacharoza 50,66g, Bł.pokar.30,19g, Sól4,83g		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks15g(7), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(3,7), szynka 30g(3,69,10), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Deser kefir z galaretką 150g(7)	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(1,7), kopytka 180g(1,3), buraczki na ciepło150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta twarogowa 70g(7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	E 2301cal, Białko 93,51g, Tłuszcze 67,5g, NKT 22,11g, Węglowodany 347,05g, Sacharoza 58,34g, Bł.pokar.29,56g, Sól 6,11g		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), jajecznica z koperkiem na parze 120g(3,7), pomidor 80g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Ciasto marchewkowe 40g (1,3),	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), pulpeciki z dorsz , z pieca z sosem cytrynowym 170g(1,3,4,7), ziemniaki puree 200g(7), bukiet warzyw 150g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), dżem niskosłodzony 50g, ser żółty 20g(7), pomidor b/s 50g,herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g
	E 2278kcal, Białko 81,22g, Tłuszcze 59,3g, NKT 20,7g, Węglowodany 373,64g, Sacharoza 46,07g, Bł.pokar.27,57g, Sól 5,91g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks15g(7), szynka 40g(1,6,7,9,10), ser twarogowy z ziołami 40g(7), sałata 30g, kakao 16% 250ml(7) II Kiwi 80g	Krem z cukinii i marchwi 400ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 170g(1,7) kasza jęczmienna 200g(1), buraczki 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g (1), masło miks 15g(7), pasztet drobiowy pieczony 50g(1,7) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7) Wafle ryżowe 30g
	E 2180kcal, Białko 86,92g, Tłuszcze 69,33g, NKT 15,87g, Węglowodany 323,73g, Sacharoza 37,9g, Bł.pokar.40,4g, Sól 5,47g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser żółty 30g(7), pomidor b/s 50g, kakao 16%(7) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (1,3), sos 70g(1,7), ziemniaki puree 200g(7), marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(3,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2030kcal, Białko 89,03g, Tłuszcze 59,31g, NKT 21,69g, Węglowodany 298,62g, Sacharoza 38,13g, Bł.pokar.32,63g, Sól 5,4g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *3