

JADŁOSPIS DLA DZIECI 10-18 LAT

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 130g(3,7), kielbasa kanapkowa 30g, sałata 30g, kawa zbożowa z ml.250ml (1) II Galaretką z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9), pulpety duszone w sosie własnym 160g(1,3,7), ziemniaki puree 200g(7), fasolka szparagowa got.150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks15g(7), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(7), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(7)
	E 2017kcal, Białko 91,96g, Tłuszcze 58,27g, NKT 19,93g, Węglowodany 301,02g, Sacharoza 23,51g, Bł.pokar.41,78g, Sól 9,02g		
Wtorek	Zupa ml. budyniowa 300ml(1,7), masło miks 15g(7), chleb mieszany 120g(1) ser żółty 40g(7), ogórek kiszony b/s tarty 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Banan 150g	Zupa jarzynowa 400ml(1,7,9), schab duszony w sosie własnym 170g(1), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka delikatesowa 50g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(7)
	E 2219kcal, Białko 99,06g, Tłuszcze 66,03g, NKT 24,74g Węglowodany 322,1g, Sacharoza 52,86g, Bł.pokar.31,39g, Sól 3,9g		
Środa	Zupa mleczna z pł.ryżowymi 300ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), parówka drobiowa 100g(7,9,10) ketchup 30g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) II Jabłko got. 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(1,7,9), naleśniki 3 szt.(1,3,7), dżem niskosłodzony 30g , serek homogenizowany 50g (7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z dorsza z warzywami 70g(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(7)
	E 2305kcal, Białko 83,43g, Tłuszcze 65,35g, NKT 23,71g, Węglowodany 360,50g, Sacharoza 42.12g, Bł.pokar.40,28g, Sól 5,36g		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(1,7)chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka wiejska 30g (1,3,6,7,9,10), ser twarogowy 30g(7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) II Mus owocowy b/c 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3,7,9), pieczeń wieprzowa z pieca 100g (1,3,7), sos 70g(1,7), ziemniaki puree z kop. 200g(7), fasolka szparagowa 150g, kompot owoc. 250ml	Chleb mieszany 120g(11), masło miks 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owoc. 150g(1,7)
	E 2246kcal, Białko 96,75g, Tłuszcze 57,56g, NKT 16,03g, Węglowodany 3350,2g, Sacharoza 30,07g, Bł.pokar.29,35g, Sól 5,08g		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), jaja faszerowane szpinakiem 120g (3,7,) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) II Jabłko got.150g	Krupnik 400ml(1,7,9), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(1,4,7) ziemniaki puree z koperkiem 200g(7), mieszanka warzywna 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), twaróg z kop. 60g,(7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 2131kcal, Białko 87,81g Tłuszcze 59,11g, NKT 15,29g, Węglowodany 344,43g Sacharoza 20,62g, Bł.pokar. 35,53g, Sól 3,8g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(7), pomidor 60g, kakao 16% 250ml (7) II Ciasto z marchewki 40g(1,3)	Zupa brokułowa 400ml(1,7,9) kasza jaglana z pieczonym udkiem b/skóry w sosie własnym 300g(1,7), kalafior got.150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), polędwica z indyka 50g(1,3,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 2126kcal, Białko 96,92g, Tłuszcze 57,52g, NKT 18,91g, Węglowodany 322,02g, Sacharoza 24,63g, Bł.pokar.33,82g, Sól 8,79g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), schab w galarecie z warzywami 120g(9), pomidor b/s 80g, kakao 16% 250ml (7) II Pomarańcza 150g	Rosół z makaronem 400ml(1,3,7,9), galantyna z kurczaka z pieca 100g(1,3), sos 70g(1),ziemniaki pure 200g(7), marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet z kurczaka zapiekany 60g(1,3), pomidor b/s 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(1,7)
	E 2285kcal, Białko 89,7g, Tłuszcze 70,43g, NKT 30,84g, Węglowodany 336,34g, Sacharoza 27,21g, Bł.pokar.31,14g, Sól 6,49g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *4