

# JADŁOSPIS DLA DZIECI 10-18 LAT

## DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 330ml (7), chleb mieszany 120g (1), masło miks 15g(7), sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 150g(3,7), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) <b>II Ciasto buraczane b/c 40g(1,3)</b>	Krem z zielonego groszku 400ml(1,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180g(1), kluski śląskie 150g(1,3), kapusta czerwona got., 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka konserwowa 50g(1,3,6,7,9) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, <b>Posilek nocny</b> <b>Owsianka z jabłkiem 150g(1)</b>
	E 2182kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 67,2g, NKT 21,25g, Węglowodany 317,68g, Sacharoza 36,05g, Bł.pokar.34,86g, Sól 3,02g		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 320ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka z indyka 30g(1,6,7,9,10) twarożek z koperkiem 50g(7) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) <b>II Jabłko 150g</b>	Zupa ogórkowa 400ml(1,7,9), pieczeń rzymska z pieca konwekcyjnego 100g(1,3), sos beszamelowy 70g(1,7), ziemniaki puree 200g(7), surówka z buraczków, got. 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g (1), masło miks 15g(7), szynka 50g(1,6,7,9,10), ogórek zielony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(7)</b> <b>Wafle ryżowe 40g</b>
	E 2175kcal, Białko 88,42g, Tłuszcze 66,68g, NKT 19,63g, Węglowodany 313,57g, Sacharoza 31,41g, Bł.pokar.19,42g, Sól 4,56g		
Środa	Zupa ml. z owsianki 350ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 30g(7), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) <b>II Banan 150g</b>	Zupa z soczewicy 400ml(1,7,9), makaron penne z kurczak i warzywami w sosie jogurtowym, duszone 380g(1,3,7,9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z ryby got z koperkiem 70g(4,7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2359kcal, Białko 105,33g, Tłuszcze 63,55g, NKT 18,33g, Węglowodany 354,26g, Cukier 41,6g, Sól 3,47g, Bł.pokar. 35,96g		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 300ml (1,3,7), chleb mieszany 120g (1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa 100g(3,7,9), szynka 20g (1,3,6,7,9,10), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) <b>II Galaretka z owocami 150g</b>	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(1,7), wątróbka pieczona z jabłkiem 150g (1), ziemniaki puree 180g(7) surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka kons. 50g (1,3,6,7,9), ogórek 50g,herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt nat.150g(7)</b>
	E 2109kcal, Białko 92,20g, Tłuszcze 64,83, NKT 17,29g, Węglowodany 301g, Sacharoza 35,54g, Bł.pokar. 32,45g, Sól 6,48g		
Piątek	Ryż na mleku 200ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), twarożek 50g(7), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) <b>II Deser - legumina 150g(7)</b>	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7), pierogi z truskawkami got. 100g(1), pierogi z serem 100g(1,3,7), serek homogenizowany 30g(7), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z czerwonej fasoli i warzyw 70g,(7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200g</b>
	E 2247kcal, Białko 84,65g, Tłuszcze 65,08g, NKT 23,73g, Węglowodany 342,02g, Sacharoza 38,61g, Bł.pokar.32,34g, Sól 3,76g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(3,1), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (7) <b>II Szarlotka dietetyczna 40g(1,3)</b>	Zupa jarzynowa 400ml(1,7,9), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(1,7) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), szynka wiejska 50g (1,3,6,7,9,10),ogórek kiszony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Serek homogenizowany 150g(7)</b>
	E 2260kcal, Białko 105,97g, Tłuszcze 64,36g, NKT 22,47g, Węglowodany 327,95g, Sacharoza 48,14g, Bł.pokar.36,69g, Sól 6,49g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa biała, parzona 70g(1,6,7,9), musztarda 30g(10), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (7) <b>II Ciasto szpinakowe b/c 40g (1,3)</b>	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) udko pieczone w sosie jogurtowym 180g (1,7), ziemniaki puree 200g(7), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka z kurczaka 50g( 1,3,6,7,9,10) dżem 20g papryka 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 200g(7) Wafle ryżowe 20g</b>
	E 2158kcal, Białko 89,28g, Tłuszcze 71,79g, NKT 22,53g, Węglowodany 287,35g, Sacharoza 30,03g, Bł.pokar.31g, Sól 5,93g		

\*Jadłospis może ulec zmianie, \*Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, \*1