

# JADŁOSPIS DLA DZIECI 10-18 LAT

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 300ml(1,7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(1,4), kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Mus owocowy b/c 100g</b>	Krupnik 400ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g, ziemniaki 200g(7), sos70g(1,7), buraczki z jabłkiem 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka z indyka 50g (1,6,7,9,10), sałata 30g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(7)</b>
	E 2171kcal, Białko 86,08g, Tłuszcze 62,36g, NKT 22,4g, Węglowodany 328,21g, Sacharoza 35,6g, Bł.pokar.28,65g, Sól 14,43g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), wędlina drobiowa 30g(1,6,7,9) twarożek 60g(7), pomidor b/s.50g, kawa zbożowa z ml.250ml (1,7) <b>II Ciasto dietetyczne 40g(1,3)</b>	Zupa szpinakowa 400ml(1,7,9), kotlet z piersi kurczaka z pieca konw. 100g,(1,3) ryż got. 200g, sos koperkowy 70g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2149kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 56,91g, NKT 22,8g, Węglowodany 319,09g, Sacharoza 25,2g, Bł.pokar.24,87g, Sól 5,86g		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), kurczak w galarecie z warzywami 120g(9), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Kiwi 70g, biszkopt 30g</b>	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9), jajko sadzone z pieca konwekc. 120g(3) sos jogurtowy 70g(1,7), ziemniaki pure 200g(7), sałata z jogurtem 150g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), pasztet drobiowy pieczony 60g(1,3), pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Deser mleczny z galar.150ml(7)</b> <b>Wafle ryżowe 20g</b>
	E 2004kcal, Białko 71,59g, Tłuszcze 54,77g, NKT 18,3g, Węglowodany 320,98g, Sacharoza 23,14g, Bł.pokar.31,76g, Sól 4,56g		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 300ml (1,7), chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 30g(7) dżem niskosł.30g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Jabłko got. 150g</b>	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9), pieczone kotlety mielone 100g(1,3), sos myśliwski 70g(1), ziemniaki z koperkiem 200g(7) buraczki z jabłkiem 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa szynkowa 50g(6), pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(7)</b>
	E 2118kcal, Białko 91,30g, Tłuszcze 61,59g, NKT 26,90g, Węglowodany 313,26g, Sacharoza 44,04g, Bł.pokar.32,48g, Sól 5,80g		
Piątek	Ryż na mleku 200ml(7) chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), jajecznicza z koperkiem na parze 120g (3), pomidor 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml (1,7) <b>II Sok pomidorowy 200g</b>	Zupa owocowa z makaronem 400ml(1,3), ryba z pieca w sosie greckim250g(1,4), ziemniaki puree z koperkiem200g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 120g(1), masło miks 15g(7), twarożek z ziołami 70g(7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2083kcal, Białko 87,02g, Tłuszcze 56,93g, NKT 16,99g, Węglowodany 324,26g, Sacharoza 32,76g, Bł.pokar.35,35g, Sól 7,77g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (7), sałata 30g, kakao 16% 250ml (7) <b>II Kisiel z jabłkiem 200ml</b>	Zupa krem z białych warzyw 400ml(1,7,9), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(1,3,7,9) kompot owocowy b/c 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), pasta z jaj i pietruszki70g (3,7), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny:</b> <b>ser twar.homogenizowany 100g(7)</b>
	E 2305kcal, Białko 98,38g, Tłuszcze 66,1g, NKT 19,56, Węglowodany 349,92g, Sacharoza 47,46g, Bł.pokar.42,21g, Sól 4,52g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), wędlina z indyka 50g(1,3,6,7,9,10) pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) <b>II Ciasto z dyni i marchewki 40g(1,3)</b>	Rosół z makaronem 400ml(1,3,9) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 170g (1,7), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (3,7,9) pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 150(7)</b>
	E 2184kcal, Białko 96,94g, Tłuszcze 61,33g, NKT 24,8g, Węglowodany 325,51g, Sacharoza 36,92g, Bł.pokar.34,77g, Sól 7,16g		

\*Jadłospis może ulec zmianie, \*Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, \*2