

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 10 -18 LAT)

Dzień 1				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 350 g, Pieczywo razowe 50 g, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Filet zapiekany 40 g Ogórek zielony 80g . Kawa z mlekiem 250 ml	Kisiel bez cukru 200ml	Zupa fasolowa 350 ml, Kotlet mielony z ryby smażony 80/100 g sos koperkowy 80 g ziemniaki 200 g. Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z szynką drobiową chleb razowy 50g masło 82% tł 5g szynka drobiowa 30g banan 100 g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 15g,82%tł. Leczo z cukinii, papryki i kawałkami kiełbasy 100 g Sałata zielona 30 g rzodkiewka-50g Herbata czarna 250ml
RAZEM				
2069 kcal Białka: 22,25 g (16,%); Tłuszcze: 58,7g (25,7%) nasycone: 24,63g; Węglowodany:298,62 g (58,2%) w tym cukry: 31,52 g sól: 5 g Błonnik: 12,52 g				

Dzień 2				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 350g, pieczywo razowe 50 g pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Chudy twarożek z zieloną pietruszką70g,,cykoria 30g ,pomidor 60g, Herbata czarna 250ml.	Biskopki b/c 50g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie 70/80ml, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchwi z olejem 100g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50 g masło 82% tł 5g ser żółty 30g mandarynka 60g	Pieczywo razowe , 50g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 40g, papryka świeża 60g Herbata czarna 250ml,
RAZEM				
2023 kcal Białka: 98,81g (19,7%); Tłuszcze:63,02 g (28,4%) nasycone: 25,01 g ; Węglowodany: 259,54 g (51,9%) w tym cukry: 39,83g ; sól: 3,36g; błonnik: 12,94 g				

Dzień 3				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo razowe-50 g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Pasta fasolowa 60 g pomidor 70g Herbata czarna 250ml	Chrupki kukurydziane 50g	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 125 g Kompot owocowy 250 ml,	Chleb razowy 50g masło 82% tł. 5g twaróg tłusty 30 g Jabłko deserowe 150g	Pieczywo razowe 50g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. szynka wieprzowa 50g, sałata zielona 30g rzodkiewka 50g, Herbata czarna 250ml.
RAZEM				
2015 kcal Białka: 82,85g (16,8%), Tłuszcze: 58,88g (26,9%) nasycone: 20,56g Węglowodany: 277,1g (56,3%) w tym cukry: 53,47g sól: 8,84 g; błonnik: 18,44g				

Dzień 4				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, pieczywo razowe 400g 50g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Polędwica sopocka 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250 ml	Gruszka 1/2szt, wafle ryżowe 20g	Zupa krupnik 350 ml, Ziemniaki 200g, Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g,Kompot owocowy 250 ml	Chleb razowy 50g masło 82% tł. 5g Szynka wieprzowa 30 g Jogurt owocowy 150g	Pieczywo razowe 50g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g 82%tł. Pasta wołowo - jarzynowa 60 g, ogórek zielony 50g, Herbata czarna 250 ml,
RAZEM				
Kcal 1987 kcal Białka: 104,81g (21,3%), Tłuszcze: 61,7 g (28,2%) nasycone: 21,22g Węglowodany: 248,34g (50,5%) w tym cukry : 41,42g sól: 4,87 g; błonnik: 12,52g				

JADŁOSPISY

Dzień 5				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350ml, Pieczywo razowe 50g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Ser biały 60g,pomidor50g, Herbata czarna 250ml,	Budyń 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Naleśniki z serem 200 g Jogurt owocowy 150g, Kiwi 70 g Kompot owocowy 250 ml,	Chleb razowy 50 g Ogórek zielony 50g Sałata 2o g Masło 82% tł 5 g Banan 120 g	Pieczywo razowe-50g Pieczywo pszenne 50 g Masło 10g,82%tł. Pasta z makreli wędzonej 60g, ogórek kiszony50g, Herbata czarna 250ml,
RAZEM 2032 kcal Białka: 92,47g (18,5%), Tłuszcze: 56,37 g (25,4%) nasycone: 23,41g Węglowodany: 280,94g (56,2%) w tym cukry :71, 51g sól: 5,48g; błonnik: 11,78g				

Dzień 6				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g100g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Szynka z indyka 50g, Rzodkiewka 50g,ogórek zielony 70g. Herbata czarna 250ml	Herbatniki bez cukrowe 30g	Zupa ogórkowa ryżem 350 ml, Zrazy mielone duszone w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty białej z olejem 130g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Twaróg 30 g Rzodkiewka 50 g	Pieczywo razowe 50g, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Zapiekanka makaronowa z brokułem i żółtym serem 150 g Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml,
RAZEM 1991 kcal Białka: 83,07g (16,9%), Tłuszcze: 78,07 g (35,7 %) nasycone: 27,37g Węglowodany: 232,89 g (47,4%) w tym cukry :30,33 g sól: 8,93g; błonnik: 17,13 g				

Dzień 7				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo razowe 50 g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kielbasa drobiowa na gorąco 80g Chrzan 20g, , Pomidor z cebulką 80g Kawa z mlekiem 250 ml	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 180g	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa w sosie jarzynowym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Buraczki gotowane tarte 130g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Polędwica wieprzowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 10g,82%tł. Pasta fasolowa 60g Sałata zielona 30g pomidor 70g Herbata czarna 250 ml,
RAZEM 1974 kcal Białka: 108,22 g (22,2%), Tłuszcze 56,77 g (26,2%) nasycone: 24,05g Węglowodany: 251,37g (51,6%) w tym cukry :38, 98g sól: 8,01g; błonnik: 11,07g				

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 10-18 lat)

Dzień 8				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Jajo gotowane (1 szt.) Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250 ml,	Krakersy 30g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Makaron spaghetti 200 g. Sos boloński z mięsem 70/80 g , Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Ser żółty 30 g Gruszka 1 szt.	Pieczywo razowe 50g, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos koperkowy 100 ml , pomidor 70g, Herbata czarna 250ml,
RAZEM 2111 kcal Białka: 90,84g (17,4%), Tłuszcze: 69,72 g (30%) nasycone: 27,86g Węglowodany: 275,2g (52,6%) w tym cukry : 43,02g sól: 3,6 g; błonnik: 10,15 g				

Dzień 9				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na ml 350 ml, pieczywo razowe 50 g pieczywo pszenne 50g, Masło 10g,82%tł. Szynka ulubiona 60 g. Sałata zielona 30 g pomidor 60 g Herbata czarna 250ml,	Wafel ryżowy 20 g Mleko 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Sztuka mięsa got. 70g w sosie dietetycznym 80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora i jabłka z olejem 125g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Jajo gotowane 1 szt.(50g) Galaretka owocowa 150 g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 80g Herbata czarna 250ml,
RAZEM 2212 kcal Białka: 103,18 g (18,7%), Tłuszcze: 50,23 g (27,5%) nasycone: 23,96g Węglowodany: 256,22 g (53,8%) w tym cukry : 80, 41g sól: 6,98g; błonnik: 21,42g				

Dzień 10				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350 ml, pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Twarożek chudy z rzodkiewką 80g, ogórek zielony-80g Herbata czarna 250ml,	Wafle suche andruty 35g	Zupa grochowa 350ml, Kotlet drobiowy parowany 70g, Ziemniaki z tłuszczem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Dżem wieloowocowy 20g Serek homogenizowany 70g Kiwi 1 szt.	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kielbasa drobiowa z kurczaka 40g, Pomidor 70 g Herbata czarna 250ml,
RAZEM 2004 kcal Białka: 100,35 g (20,6%), Tłuszcze: 57,81 g (26,7%) nasycone: 25,25g Węglowodany: 256,22g (52,7%) w tym cukry :46, 15g sól: 7,8g; błonnik: 9,99g				

Dzień 11				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Polędwica sopocka 40g, Papryka czerwona 50g, Kawa z mlekiem 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Ryż paraboloid na sypko 200 g, Surówka wielowarzywna z olejem 125 g-Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Kielbasa szynkowa 30 g Pomidor 50 g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo mieszane 50g Masło 10g, 82%tł. Pasta drobiowo - jarzynowa 60 g Sałata zielona 30 g ,ogórek zielony 70g Herbata czarna 250ml,
RAZEM 1981 kcal Białka: 83,93g (16,9%), Tłuszcze: 63,64 g (28,8%) nasycone: 25,5g Węglowodany: 269,88g (54,3%) w tym cukry :47, 59 g sól: 6,4 g; błonnik: 23,05g				

JADŁOSPISY

Dzień 12				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki razowe na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z jaj z masłem i szczypiorem 60g, Rzodkiewka tarta 50g, Herbata czarna 250ml,	Chrupki kukurydziane 50g, Mleko 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 350 ml, Ryba smażona 80/70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g, 82%tł. Wędlina drobiowa 30 g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Serek ziarnisty 70g, pomidor 80g Herbata czarna 250ml
RAZEM				
2075 kcal Białka: 94,91g (18,5%), Tłuszcze: 59,7 g (26,2%) nasycone: 23,42g Węglowodany: 284,02g (55,3%) w tym cukry : 49,17g sól: 6,12g; błonnik: 17,01g				

Dzień 13				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. kielbasa drobiowa z wody 80g ogórek kiszony 80g Herbata czarna 250ml	Sok Porzeczkowy 200 ml,	Zupa krupnik ryżowy 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80g (duszona), Ziemniaki 200 g, Sałatka z fasolki szparagowej z cebulką i olejem 125 g Kompot owocowy 250ml	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g, 82%tł. Sałatka z jaj i wędliny 60 g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. - serek kanapkowy 70g Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml,
RAZEM				
1980 kcal Białka: 104,54 g (21,2%), Tłuszcze: 53,68g (24,5%) nasycone: 21,16g Węglowodany: 267,32 g (54,3%) w tym cukry : 42, 8g sól: 8,23 g; błonnik: 16,78 g				

Dzień 14				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł., pomidor 50g, serek homogenizowany 70g Herbata czarna 250ml,	Rogal wieloziarnisty z masłem 10g, 82%tł.	Zupa rosół z makaronem 350 ml Kotlet schabowy panierowany 70/80g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g, 82%tł. Ser żółty 30 g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. polędwica z indyka 40g, Cykoria 30 g ogórek zielony 70g Herbata czarna 250ml
RAZEM				
2006 kcal Białka: 85,34 g (17,3%), Tłuszcze: 76,7 g (35%) nasycone: 29,77g Węglowodany: 235,72g (47,8%) w tym cukry : 42, 05g sól: 4,85 g; błonnik: 10,58 g				

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 10-18 lat)

Dzień 15				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku 350ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 40g, ogórek kiszony 50g, , Kawa z mlekiem 250 ml,	Jabłko deserowe 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Pierogi leniwe z masłem 300g ,sałatka z fasoli szparagowej z olejem 150g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Dżem 20 g Serek homogenizowany 140g	Pieczywo razowe 50g pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. wędlina wieprzowa 40g, Papryka 50g, Herbata czarna 250ml
RAZEM				
2158 kcal Białka: 98,26 g (17,1%), Tłuszcze: 65,58 g (25,7%) nasycone: 26,17g Węglowodany: 329,06g (57,2%) w tym cukry :68,97g sól: 7,8 g; błonnik: 18,04 g-				

Dzień 16				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad		Kolacja
Ryż na mleku 0%tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Ser żółty półtusty 40g, Mandarynka 1szt (60g) rzodkiewka 50g, Herbata czarna 250ml,	Sok z czarnej porzeczki 200ml.	Zupa ziemniaczana 350 ml. Potrawka drobiowa 70/80g Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem naturalnym 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Twaróg 30 g Biszkopty 30 g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt. sałata zielona 30g Pomidor 70g Herbata czarna 250ml
RAZEM				
2069 kcal Białka: 83,55g (16,4%), Tłuszcze: 56,09 g (24,8 %) nasycone: 19,86 g Węglowodany: 298,2g (58,7%) w tym cukry: 48, 38g sól: 6,43 g; błonnik: 11,34 g				

Dzień 17				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g, Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 40g, cykorias 30g-50g, papryka świeża 30g-50g, Herbata czarna 250ml	Biszkopty bezcukrowe 30g Kakao 250 ml	Zupa grochowa 350ml, Podudzie pieczone 200g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z buraków z cebulą i olejem 130 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Jajo gotowane 1 szt. (50 g) Pomidor 50g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Pomidor 80g Dorsz parowany 60g na ciepło, Herbata czarna 250ml
RAZEM				
2122 kcal Białka: 118,83g (22,7%), Tłuszcze: 65,77 g (28,2%) nasycone: 25,39g Węglowodany: 257,56,84g (49,1%) w tym cukry :52, 92g sól: 6,11 g; błonnik: 10,2 g				

Dzień 18				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 l, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kielbasa szynkowa 40g, rzodkiewka 50 g Herbata czarna 250ml,	Kisiel 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200 g , Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Pomidor 50 g Wafle ryżowe 30g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g.82%tł. Chuda szynka drobiowa 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml,
RAZEM				
2072 kcal Białka: 97, 73g (18,7%), Tłuszcze: 70,77 g (30,5%) nasycone: 22,49g Węglowodany: 264,87g (50,8%) w tym cukry :33, 54g sól: 6,05 g; błonnik: 25,08 g				

JADŁOSPISY

Dzień 19				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Serek ziarnisty 70g, Cykoria 30 g pomidor 70 g Herbata czarna 250ml	Krakersy 20g	Zupa kapuśniak z kaszą 350 ml, Ryba smażona do sosu 80g, Sos grecki 100 g, Ziemniaki 200 g, sałata zielona z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Kielbasa szynkowa 30 g Banan 130 g (1 szt.)	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 140g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 250ml,
RAZEM 2108 kcal Białka: 94,81g (18,3%), Tłuszcze: 74,23 g (32,3%) nasycone: 23,05g Węglowodany: 256g (49,4%) w tym cukry :61, 61 g sól: 8,05 g; błonnik: 13,6 g				

Dzień 20				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron razowy na mleku 350 ml Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Szynka biała 40g, papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml	wafle ryżowe 30g, Mleko 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Kotlet mielony smażony 70g, Ziemniaki, 200 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem 125 g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Twaróg 30 g Gruszka 130g	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 15g, Pasta z ryby wędzonej 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna 250ml,
RAZEM 2029 kcal Białka: 84,53 g (16,8%), Tłuszcze: 67,53 g (30,2%) nasycone: 25,41g Węglowodany: 267,09g (53%) w tym cukry : 67,7 g sól: 5,48 g; błonnik: 18,2 g				

Dzień 21				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. rzodkiewka 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 40g, kielbasa szynkowa 40g Kawa z mlekiem 250 ml	Wafle bez cukrowe z musem jabłkowym 50g	Zupa rosół z ryżem 350ml, Bitka z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z pora, selera i papryki z olejem 125 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50 g Masło 5 g,82%tł. Polędwica drobiowa 30 g	Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Cykoria 30 g pomidor 70g Herbata czarna 250ml,
RAZEM 1966 kcal Białka: 106,09g (21,8%), Tłuszcze: 68,69 g (31,7%) nasycone: 25,1g Węglowodany: 226,3g (46,5%) w tym cukry :34, 28 g sól: 6,55 g; błonnik: 12,62 g				

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką herbatę.