

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 4-9 LAT)

Dzień 1				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Lane ciasto na mleku 350 g, Pieczywo razowe 50 g, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Filet zapekany 40 g Ogórek zielony 80g , Kawa z mlekiem 250 ml	Kisiel 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,	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Leczo z cukinii, papryki i kawałkami kiełbasy 100 g Sałata zielona 30g ,rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml	
RAZEM Kcal 1752 kcal Białka: 72,72 g (16,7%); Tłuszcze: 47,86g (24,7%) nasycone: 20,54g; Węglowodany:255,18 g (59,6%) w tym cukry: 11,62 g sól: 3,78g Błonnik: 10,61 g				

Dzień 2				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	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.	Biszkopty 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 , 50g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. blok drobiowy 40g, papryka świeża 60g Herbata czarna 250ml,	
RAZEM Kcal 1719 kcal Białka: 85,15g (20%); Tłuszcze:48,04 g (25,4%) nasycone: 17,7 g ; Węglowodany: 231,75 g (54,5%) w tym cukry: 33,61g ; sól: 2,71g; błonnik: 11,8 g				

Dzień 3				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	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 -125g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, 50g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. szynka wieprzowa 50g, sałata zielona 30 g rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml.	
RAZEM 1706 kcal Białka: 72,66g (17,5%), Tłuszcze: 46,84g (25,4%) nasycone: 15,74g Węglowodany: 236,86g (57,1%) w tym cukry: 37,45g sól: 6,95 g; błonnik: 15,43g				

Dzień 4				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, pieczywo razowe 100g 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	Pieczywo razowe -50g Pieczywo pszenne 50g Masło , 10g 82%tł. Pasta wołowo - jarzynowa 60 g, ogórek zielony 50g, Herbata czarna 250 ml,	
RAZEM Kcal 1674 kcal Białka: 87,42g (21,1%), Tłuszcze: 48,15 g (26,1%) nasycone: 14,71g Węglowodany: 219,11g (52,8%) w tym cukry : 32,53g sól: 3,53 g; błonnik: 12,37g				

JADŁOSPISY

Dzień 5				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Kasza manna na mleku 350ml, Pieczywo razowe 50g Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Ser biały 60g,pomidor 50g, 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,	Pieczywo razowe- 50g Pieczywo pszenne 50 g Masło 10g,82%tł. Pasta z makreli wędzonej 60g, ogórek kiszony 50g, Herbata czarna 250ml,	
RAZEM				
Kcal 1724 kcal Białka: 85,7g (20,2%), Tłuszcze: 47,74 g (25,3%) nasycone: 20,06g Węglowodany: 231,72g (54,5%) w tym cukry :51, 97g sól: 4,81g; błonnik: 9,21g				

Dzień 6				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g,100g 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 120g 50g, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Zapiekanka makaronowa z brokułem i żółtym serem 150 g Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml,	
RAZEM				
1748 kcal Białka: 72,97g (16,9%), Tłuszcze: 66,53 g (34,7 %) nasycone: 20,58g Węglowodany: 208,6 g (48,4%) w tym cukry :27,76 g sól: 6,05g; błonnik: 15,87 g				

Dzień 7				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	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 z olejem 130g, Kompot owocowy 250 ml,	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				
1757 kcal Białka: 96,69 g (22,3%), Tłuszcze 47,73 g (24,7%) nasycone: 20,54g Węglowodany: 230,09g (53%) w tym cukry :38, 04g sól: 5,82g; błonnik: 10,92g				

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 4-9 lat)

Dzień 8				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	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 50g, Pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos koperkowy 100 ml ,pomidor 70g Herbata czarna 250ml,	
RAZEM				
1759 kcal Białka: 76,76g (17,7%), Tłuszcze: 54,42 g (28,2%) nasycone: 20,51g Węglowodany: 235,41g (54,2%) w tym cukry : 29,45g sól: 2,94 g; błonnik: 7,42 g				

Dzień 9				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Płatki jęczmienne na ml 350 ml, pieczywo razowe 50 g pieczywo pszenne 50g, Masło 10g,82%tł. Szynka ulubiona 60 g. Sałata zielona 30g, Pomidor 60g 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 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 80g, Herbata czarna 250ml,	
RAZEM				
1721 kcal Białka: 85,19 g (19,9%), Tłuszcze: 50,23 g (26,4%) nasycone: 16,87g Węglowodany: 230,45g (53,8%) w tym cukry : 45, 56g sól: 6,4g; błonnik: 21,2g				

Dzień 10				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Makaron na mleku 350 ml, pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Twaróg 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 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kiełbasa drobiowa z kurczaka 40g, Pomidor 70 g Herbata czarna 250ml,	
RAZEM				
1718 kcal Białka: 89,99 g (21,6%), Tłuszcze: 47,08 g (25,5%) nasycone: 20,17g Węglowodany: 220,29g (52,9%) w tym cukry :37, 05g sól: 6,1g; błonnik: 9,99g				

Dzień 11				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Połędwica 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 paraboiled na sypko 200 g, Surówka wielowarzywna z olejem 125 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50g, pieczywo mieszane 50g Masło 10g, 82%tł. Pasta drobiowo - jarzynowa 60 g Sałata zielona 30g, ogórek zielony 70g , Herbata czarna 250ml,	
RAZEM				
1748 kcal Białka: 72,85g (16,6%), Tłuszcze: 53,39 g (27,3%) nasycone: 28,29g Węglowodany: 246,79g (56,1%) w tym cukry :45, 49 g sól: 4,9 g; błonnik: 22,45g				

JADŁOSPISY

Dzień 12				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	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 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Serek ziarnisty 70g, pomidor 80g, Herbata czarna 250ml	
RAZEM		1753 kcal Białka: 79,57g (18,3%), Tłuszcze: 45,16 g (23,4%) nasycone: 17,06g Węglowodany: 252,59g (58,2%) w tym cukry : 48,07g sól: 4,9g; błonnik: 16,8g		

Dzień 13				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. kielbasa drobiowa z wody 80g ogórek kiszony 80 g 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 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. serek kanapkowy 70 g Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml,	
RAZEM		1712 kcal Białka: 92,04 g (21,6%), Tłuszcze: 39,82g (21%) nasycone: 16,25g Węglowodany: 244,94 g (57,4%) w tym cukry :41, 98g sól: 7,39 g; błonnik: 16,7 g		

Dzień 14				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł., pomidor 50g, serek homogenizowany 70g Herbata czarna 250ml,	Rogal wielozłazisty 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 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. polędwica z indyka 40g, Cykorja 30 g ogórek zielony 70g Herbata czarna 250ml	
RAZEM		1729 kcal Białka: 72,03 g (16,9%), Tłuszcze: 61,66 g (32,6%) nasycone: 28,48g Węglowodany: 214,66g (50,5%) w tym cukry :41, 35g sól: 4,2 g; błonnik: 10,58 g		

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA P1 (DZIECI 4-9 lat)

Dzień 15				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	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, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. wędlina wieprzowa40g, Papryka 50g, Herbata czarna 250ml	
RAZEM 1793kcal Białka: 82,58 g (17%), Tłuszcze: 52,41 g (24,3%) nasycone: 19,2g Węglowodany: 284,03g (58,6%) w tym cukry :45,47g sól: 7,36 g; błonnik: 18 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 półtłusty 40g, Mandarynka 1szt (60g) rzodkiewka50g, Herbata czarna 250ml,	Sok z czarnej porzeczki 200ml.	Zupa ziemniaczana 350 ml. Potrawka drobiowa 70/80g Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem naturalnym 120g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt. sałata zielona 30g, pomidor 70g Herbata czarna 250ml	
RAZEM 1713kcal Białka: 70,16g (16,7%), Tłuszcze: 43,19 g (23,2 %) nasycone: 14,5g Węglowodany: 252,31g (60,1%) w tym cukry: 43, 44g sól: 5,52 g; błonnik: 10,08 g				

Dzień 17				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g, Masło 10g,82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, Cykoria 30g papryka świeża 60g 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 130g Kompot owocowy-250 ml	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Pomidor 80 g-Dorsz parowany 60g na ciepło, Herbata czarna 250ml	
RAZEM 1753 kcal Białka: 99,49g (23,2%), Tłuszcze: 47,56 g (25%) nasycone: 17,65g Węglowodany: 221,84g (51,8%) w tym cukry :50, 42g sól: 5,27 g; błonnik: 9,32 g				

Dzień 18				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Płatki jęczmienne na mleku 350 l, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, rzodkiewka 50g, 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 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g.82%tł. Chuda szynka drobiowa 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml,	
RAZEM 1766 kcal Białka: 89, 71g (20,1%), Tłuszcze: 61,92 g (31,2%) nasycone: 19,09g Węglowodany: 217,69g (48%) w tym cukry :31, 26g sól: 5,24 g; błonnik: 23,7 g				

JADŁOSPISY

Dzień 19				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Serek ziarnisty 70g, Cykoria 30g pomidor 70g Herbata czarna 250ml	Krakersy 20g	Zupa kapuśniak z kaszą 350 ml, Ryba smażona do sosu 80g, Sos grecki 100 g, sałata zielona z olejem 120g, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 140g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 250ml,	
RAZEM 1769 kcal Białka: 82,98g (19,1%), Tłuszcze: 63,71 g (32,9%) nasycone: 19,72g Węglowodany: 208,81g (48%) w tym cukry :37, 87 g sól: 6,25 g; błonnik: 11,56 g				

Dzień 20				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	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 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 15g, Pasta z ryby wędzonej 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna 250ml, Gruszka 130 g	
RAZEM 1618 kcal Białka: 67,36 g (16,8%), Tłuszcze: 51,82 g (29,1%) nasycone: 18,3g Węglowodany: 216,48g (54,1%) w tym cukry : 52,97 g sól: 4,59 g; błonnik: 15,47 g				

Dzień 21				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	
Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g,82%tł. rzodkiewka 50g, Pasta z twarogu z koperkiem 40g, kiełbasa 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 125g, Kompot owocowy 250 ml	Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g, Pieczywo razowe 50g, pieczywo pszenne 50g Masło 10g, 82%tł. Cykoria 30 g pomidor 70g Herbata czarna 250ml,	
RAZEM 1702kcal Białka: 97,55g (23,1%), Tłuszcze: 53,14 g (28,3%) nasycone: 20g Węglowodany: 204,66g (48,5%) w tym cukry :33, 58 g sól: 4,35 g; błonnik: 12,41 g				

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