

## Jadłospis dn. 20.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. pasta twarogowa pomidorowa 60g. sałata zielona 20g.  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad :** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 220g. Ryba smażona 120g. Surówka z kapusty kiszanej 150ml. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,3,4,9, )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pomidor 70g. pasztet drobiowy 50g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7.)

**Posiłek nocny:** Mleczna kanapka - 30g.

**Kcal- 2001,74 B-64,92 g. T- 81,17g. W- 255,37g. Sód- 1694,63 mg. NKT-28,34g. Bł.- 17,03 g.**

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta dziecka dużego - Podstawowa  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad:** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 200g. Ryba gotowana 90g. Jarzynka grecka 150g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,4,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek kanapkowy 2szt. (33g.) jogurt owocowy 1szt. (150g.), herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** - Kanapka mleczna – 30g.

**Kcal- 1924,01 B- 70,19 g. T- 64,39g. W-270,37g. Sód- 1186,03 mg. NKT- 27,58g. Bł.- 15,72g.**

### DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta dziecka dużego - Łatwostrawna  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Filet z kurczaka (gotowany) - mielony 50g. Sos dietetyczny 100ml. Jarzynka grecka 120g. Herbata 250ml.  
(alergeny – 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenny 50g. weka 50g. masło15g. kiełbasa z indyka 60g. jogurt owocowy 1szt. (150g.), herbata 250ml.  
(alergeny -1,7.)

**Posiłek nocny:** Kanapka mleczna – 30g.

**Kcal- 1705,01 B-69,29g. T- 53,70g. W- 239,59g. Sód- 1077,23mg. NKT- 23,22g. Bł.- 15,42g.**

## Jadłospis dn. 21.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. frankfurterka 80g. serek kanapkowy 17g.  
(alergeny- 1,6,7,10.)

**Obiad :** Zupa jarzynowa 300ml. Ryż (gotowany) 160g. z musem jabłkowym 150g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9, )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 60g. pomidor 70g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1, 7.)

**Posiłek nocny:** Pomarańcza - 150g.

**Kcal- 1953,62 B- 73,65g. T- 72,30g. W- 259,71g. Sód- 2076,64mg. NKT- 39,80g. Bł.16,09g.**

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. twaróg 60g. miód 25g.

**Obiad:** Zupa jarzynowa 300ml. Ryż (gotowany) 160g. z musem jabłkowym 150g. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7,9. )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek waniliowy 150g. wafle ryżowe 20g. herbata 250ml.  
(alergeny -1,7.)

**Posiłek nocny:** Pomarańcza - 150g.

**Kcal- 1999,56 B- 76,14g. T- 53,41g. W- 310,23g. Sód-1046,60mg. NKT- 32,69g. Bł.- 16,09g.**

### DIETA DZIECKA MAŁEGO

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 200ml. twaróg 60g. miód 25g.  
(alergeny - 1,7 )

**Obiad :** Zupa jarzynowa 300ml. Ryż (gotowany) 150g. z musem jabłkowym 150g. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7,9, )

**Kolacja:** chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło15g. serek waniliowy 150g. herbata 250ml.  
(alergeny – 1,7.)

**Posiłek nocny:** Pomarańcza - 150g.

**Kcal- 1787,34 B- 67,15g. T- 48,80g. W- 275,73g. NKT- 31,47g. Sód- 1004,86mg. Bł.- 15,12g.**

## Jadłospis dn. 22.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe

### DIETA DZIECKA DUŻEGO -PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. weka 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. dżem 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Rukola 20g. Kurczak 170g. pieczony w sosie własnym 200ml. Sałatka z kapusty białej 150g. Sok owocowy 200ml.  
(alergeny- 1,7,9, )

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. weka 50g. masło 15g. szynka z indyka 70g. sałata zielona 40g.  
(alergeny- 1,6,7,10.)

**Posiłek nocny:** Galaretka - 175g.

**Kcal- 1962,03 B- 83,44g. T- 61,31g. W- 274,26g. Sód- 1502,03mg. NKT- 27,04g Bł.- 15,53g.**

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta dziecka dużego podstawowa  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad:** Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Rukola 20g. Kurczak gotowany 170g. w sosie dietetycznym 200ml. Marchew gotowana 140g. Sok owocowy 200ml.  
(alergeny-(1,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. weka 50g. masło 15g. szynka z indyka 70g. sałata zielona 40g. herbata 250ml.  
(alergeny -1,6,7,10.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 1885,20 B- 81,06g. T 58,68g. W- 263,91g. Sód- 1472,80mg. NKT- 27,07g. Bł.- 15,24g.**

### DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta dziecka dużego podstawowa  
(alergeny - 1,7 )

**Obiad :** Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 200g. Rukola 20g. Kurczak gotowany 170g. w sosie dietetycznym 200ml. Marchew gotowana 120g. Sok owocowy 200ml.  
(alergeny- 1,7,9)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. weka 50g. masło15g. szynka z indyka 60g. serek kanapkowy 1szt. (17g.), sałata zielona 40g. herbata 250ml.  
(alergeny – 1,6,7,10.)

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal- 1836,73 B-77,39g. T- 61,79g. W- 250,05g. Sód- 1413,97mg. NKT-27,05g. Bł.- 16,58g.**

## Jadłospis dn. 23.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. twaróg 60g. miód 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Żurek z ziemniakami 300ml. Sznycel wieprzowy 80g. (smażony), Ziemniaki z koperkiem 210g. Marchewka z groszkiem 150g. Herbata 250ml.  
(alergeny - ,3,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. jajko 1szt. (60g.), ser topiony 17,5g. Rukola 20g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,3,7.)

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal- 2130,57 B- 72,89g. T- 82,95g. W- 281,51g. Sód- 1486,61mg. NKT- 36,40g. Bł.- 19,16g.**

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. serek kanapkowy 2szt. (33g.), miód 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad:** Zupa jarzynowa z brokułami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Buraczki 150g, Filet z kurczaka 60g. w sosie dietetycznym 200ml. Budyń 125g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser naturalny 150g. pomidor 70g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 1819,91 B- 72,30g. T- 54,91g. W- 275,28g. Sód- 1029,94mg. NKT-23,91g. Bł.- 18,55g.**

### DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 70g. bułka grahamka 50g. masło 15g. zupa mleczna z z makaronem 300ml. serek kanapkowy 2szt. (33g.), miód 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa jarzynowa z brokułami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Buraczki 130g, Filet z kurczaka 60g. w sosie dietetycznym 200ml. Budyń 125g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka grahamka 50g. masło 15g. serek naturalny 150g. wafle kukurydziane 20g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Jabłko – 150g.

**Kcal- 1747,25 B- 66,25g. T- 52,93g. W- 263,46g. Sód- 987,93mg. NKT-23,24g. Bł.- 16,24g.**

## **Jadłospis dn. 24.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe**

### **DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA**

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb razowy 50g. drożdżówka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek naturalny 150g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa krem z brokuł 300ml. Gołąbki z mięsem wieprzowym (60g.) i ryżem (300g.), Sos pomidorowy 200ml. Sok owocowy 200ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa z indyka 70g, sałata zielona 40g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9,10,11.)

**Posiłek nocny:** Banan – 180g.

**Kcal- 1940,26, B- 76,99g. T- 67,16g. W- 267,38g. Sód- 1338,19mg. NKT- 30,70g. Bł.- 20,47g.**

### **DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA**

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad:** Zupa krem z brokuł 300ml. Ryż 180g. (gotowany) z warzywami (240g.). Sos pomidorowy 200ml. Pulpet dietetyczny 60g. (gotowany), Sok owocowy 200ml.  
(alergeny - 1,3,7,9.)

**Kolacja:** jak dieta podstawowa  
(alergeny - 1,7,9,10,11.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 1950,31 B- 74,32g. T- 66,51g. W- 273,76g. Sód- 1435,08mg. NKT- 30,92g. Bł.- 17,61g.**

### **DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA**

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50 masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek kanapkowy 1szt. (17g.), miód 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa krem z brokuł 300ml. Ryż 170g. (gotowany) z warzywami (230g.). Sos pomidorowy 200ml. Pulpet dietetyczny 50g. (gotowany), Sok owocowy 200ml.  
(alergeny - 1,3,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa z indyka 60g. mus owocowy 1szt. (150g.) herbata 250ml..  
(alergeny - 1,7,9,10,11.)

**Posiłek nocny:** Pomarańcza – 180g.

**Kcal- 1789,99 B- 56,98g. T- 52,14g. W- 283,35g. Sód- 1298,67mg. NKT- 27,00g. Bł.- 16,55g.**

## Jadłospis dn. 25.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. pasztet drobiowy 50g. pomidor 70g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 230g. Kotlet schabowy (smażony) 120g. Mizeria z sałata zieloną 120g. Sok z marchwi 300ml.  
(alergeny 1,3,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. jajko 1szt. (60g.), rukola 20g. serek kanapkowy 17g. herbata 250ml.  
(alergeny – 1,3,7.)

**Posiłek nocny:** Jogurt pitny - 250ml.

**Kcal- 2015,28 B- 76,72g. T- 73,55g. W- 264,76g. Sód -1597,15mg. NKT- 30,50g. Bł.- 16,71g.**

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. twaróg 70g. pomidor 70g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad:** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 230g. Filet z indyka (gotowany) 60g. Sos dietetyczny 200ml. Sałatka z buraków 140g. Sok z marchwi 300ml.  
(alergeny – 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek kanapkowy 1szt. (17g.) jajko 1szt. (60g.), rukola 20g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,3,7.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta podstawowa

**Kcal- 1939,41 B- 82,59g. T- 55,77g. W- 283,19g. Sód- 1391,13mg. NKT- 28,80g. Bł.- 18,39g.**

### DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. twaróg 70g. dżem 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Filet z indyka (gotowany) 50g. Sos dietetyczny 200ml. Sałatka z buraków 130g. Sok wieloowocowy 200ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka grahamka 50g. masło15g. serek waniliowy 150g. jabłko 100g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Jogurt pitny - 250g.

**Kcal- 1785,95 B- 84,66g. T- 43,04g. W- 270,89g. Sód- 1159,00mg. NKT- 28,13g. Bł.-13,72g.**

## Jadłospis dn. 26.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. rogal 80g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z kasza manną 300ml. pasta twarogowa z cebulką zieloną 70g. dżem 25g. sałata zielona 20g.

(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa krem z cukinii 300ml. Kasza jęczmienna (gotowana ) 2000g. Gulasz wieprzowy 80g. w sosie własnym 200ml. Ogórek konserwowy 70g. Herbata 250ml.

(alergeny - 1,7.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. jogurt owocowy 150ml. ser topiony 3pl. (49.5g.), herbata 250ml.

(alergeny – 1,7.)

**Posiłek nocny:** Galaretka - 125g.

**Kcal- 2000,56 B- 79,24g. T- 69,01g. W- 263,01g. Sód- 1731,84mg. NKT- 38,30g. Bł.-13,41g.**

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. rogal 80g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z kasza manną 300ml. pasta twarogowa z koperkiem 70g. dżem 25g.

(alergeny - 1,7.)

**Obiad:** Zupa krem z cukinii 300ml. Kasza jęczmienna (gotowana) 200g. Mięso drobiowe (gotowane) 80g. w sos dietetycznym 200ml. Rukola 20g.

(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. jogurt owocowy 150ml. ser kanapkowy 2szt. (33g.), herbata 250ml.

(alergeny -1,7.)

**Posiłek nocny:** jaka dieta dziecka dużego - Podstawowa

**Kcal- 1916,89 B- 73,13g. T- 64,21g. W- 259,00g. Sód- 1153,74mg. NKT- 31,88g. Bł.- 13,82g.**

### DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z kasza manną 300ml. pasta twarogowa z koperkiem 60g. dżem 25g.

(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Zupa krem z cukinii 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Mięso drobiowe /mielone (gotowane) 80g. Sos jarzynowy 200ml. Herbata 250ml.

(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka grahamka 50g. masło15g. jogurt naturalny 150g. serek kanapkowy 2szt. (33g) herbata 250ml.

(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** jak dieta dziecka dużego - Podstawowa

**Kcal- 1788,20 B- 68,48g. T- 61,42g. W- 245,26g. Sód- 1155,80mg. NKT- 30,88g. Bł.- 11,61g.**

## Jadłospis dn. 27.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z ryżem 300ml. serek waniliowy 150g. jabłko 150g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Barszcz ukraiński dietetyczny 300ml. Ziemniaki z koperkiem 220g. Jajko 1szt. (60g) w sosie koperkowym 200ml. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,3,7.)

**Kolacja:** chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. pomidor 70g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7.)

**Posiłek nocny:** Jogurt owocowy - 150g.

**Kcal- 1929,34 B- 78,05g. T- 64,27g. W- 273,24g. Sód - 1421,84mg. NKT- 33,84g. Bł.- 16,71g.**

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta podstawowa  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad:** Barszcz ukraiński dietetyczny 300ml. Ziemniaki 220g. Pulpet drobiowy (gotowany) 80g. Sos koperkowy 200ml. Herbata 250ml.  
(alergeny – 1,3,7.)

**Kolacja:** chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek kanapkowy 33g. mus owocowy 150g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Jogurt owocowy – 150g.

**Kcal- 2001,87 B- 78,64g. T- 58,24g. W- 299,49g. Sód- 1212,25mg. NKT- 30,05g. Bł.- 15,81g.**

### DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak diet dziecka dużego - Podstawowa  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Barszcz ukraiński dietetyczny 300ml. Ziemniaki 180g. Pulpet drobiowy (gotowany) 60g. Sos koperkowy 200ml. Herbata 250ml.  
(alergeny – 1,3,7.)

**Kolacja:** chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek kanapkowy 33g. mus owocowy 150g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Jogurt owocowy – 150g.

**Kcal- 1901,77 B- 73,45g. T- 55,42g. W- 284,69g. Sód- 1147,36mg. NKT- 28,99g. Bł.- 15,05g.**

## **Jadłospis dn. 28.02.26r. - dzieci duże i dzieci małe**

### **DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA**

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. serek kanapkowy 2szt. (33g.), parówka 70g.  
(alergeny - 1,3,6,7,8,9,10,11.)

**Obiad :** Krupnik z ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 230g. Udziec z indyka 100g. (duszony) w jarzynach 200ml. Rukola 20g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 750g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser żółty 3pl. (60g.), pomidor 70g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Banan – 180g.

**Kcal- 1937,63 B- 86,72g. T- 71,73g. W- 256,16g. Sód- 1869,95mg. NKT- 36.29g. Bł.- 16,71g.**

### **DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA**

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. twaróg 60g. miód 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 230g. Udziec z indyka 100g. (duszony) w jarzynach 200ml. Rukola 20g. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 70g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek waniliowy 150g. wafle ryżowe 20g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Banan - 180g.

**Kcal- 1955,54 B- 97,17g. T- 48,42g. W- 301,84g. Sód- 1121,19mg. NKT- 28.38g. Bł.- 15,83g.**

### **DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA**

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. bułka grahamka 50g. chleb pszenno-żytni 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. twaróg 60g. miód 25g.  
(alergeny - 1,7.)

**Obiad :** Krupnik z ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Udziec gotowany (mielony) z indyka 100g. Sos jarzynowy 200ml. Herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek waniliowy 150g. wafle ryżowe 20g. herbata 250ml.  
(alergeny - 1,7.)

**Posiłek nocny:** Banan – 180g.

**Kcal- 1833,71 B - 90,85g. T- 46,12g. W- 279,61g. Sód- 1089,05mg. NKT- 37,69g. Bł.- 14,66g.**

## Jadłospis dn. 01.03.26r. - dzieci duże i dzieci małe

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenno-żytni 50g. weka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek naturalny 150g. dżem 25g.  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad :** Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 230g. Bitka drobiowa 60g. (duszona), Sałatka z buraków 140g. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. sałata zielona 20g. ser topiony 1szt. (17,5g.), herbata 250ml.  
(alergeny- 1,6,7.)

**Posiłek nocny:** Jabłko - 150g

**Kcal- 1771,97 B- 80,25g. T- 55,21g. W- 249,48g. Sód- 1700,52mg. NKT- 26,32g. Bł.- 16,40g.**

### DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** jak dieta dziecka dużego - Podstawowa

**Obiad:** jak dieta dziecka dużego - Podstawowa

**Kolacja:** chleb pszenno-żytni 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 70g. jogurt owocowy 150g. herbata 250ml.  
(alergeny- 1,6,7.)

**Posiłek nocny:** jak dieta dziecka dużego - Podstawowa

**Kcal- 1804,60 B- 82,93g. T- 52,96g. W- 259,69g. Sód- 1630,97mg. NKT- 24,81g. Bł.- 16,64g.**

### DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

**Śniadanie:** kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. weka 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek naturalny 150g. miód 25g.  
(alergeny- 1,7.)

**Obiad :** Rosół z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Filet gotowany drobiowy 50g. (mielony), Sałatka z buraków 130g. Herbata 250ml.  
(alergeny- 1,7,9.)

**Kolacja:** chleb pszenny 50g. weka 50g. masło 15g. kiełbasa szynkowa 60g. jogurt owocowy 150g. herbata 250ml.  
(alergeny – 1,6,7.)

**Posiłek nocny:** Jabłko -150g.

**Kcal- 1731,55 B- 79,40g. T- 52,66g. W- 245,54g. Sód- 1545,42mg. NKT- 24,72g. Bł.- 16,47g.**

## LISTA ALERGENÓW

- /1/ gluten
- /2/ skorupiaki
- /3/ jajka
- /4/ ryby
- /5/ orzeszki ziemne
- /6/ soja
- /7/ mleko i produkty pochodne( łącznie z laktozą).
- /8/ orzechy
- /9/ seler
- /10/ gorczyca
- /11/ nasiona sezamu
- /12/ siarczany
- /13/ łubin
- /14/ mięczaki

### UWAGI :

- 1.Jadłospis może ulec zmianie.
- 2.Skład surowcowy oraz wartości odżywcze potraw znajdują się w Sekcji żywienia Szpitala.