

Jadłospis dn. 20.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA PODSTAWOWA – DZIECKA DUŻEGO

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna płatkami owsianymi 300ml. serek wiejski 200g. jabłko 150g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 230g. Filet drobiowy 100g. (panierowany/smażony), Bukiet z warzyw 150g. Herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. jajko 1szt. (60g.), herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Posiłek nocny: Banan - 180g.

Kcal- 2083,48 B- 83,95g. T- 78,35g. W- 280,21g. Sód- 2087,59mg. NKT- 35,15g. Bł.-20,00g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECKA DUŻEGO

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna płatkami owsianymi 300ml. serek wiejski 200g. jabłko 150g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 230g. Marchew 150g. (gotowana), Pulpet drobiowy (gotowany) 90g. Herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. dżem 25g. jogurt naturalny 150g. herbata 250ml
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Banan - 180g.

Kcal- 1979,72 B-83,78g. T- 55,24g. W- 306,68g. Sód- 1894,89mg. NKT- 32,44g. Bł.- 20,58g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECKA MAŁEGO

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek wiejski 200g. jabłko 150g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa pomidorowa z makaronem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Marchew 130g. Pulpet drobiowy (gotowany) 70g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,3,7,9.)

Kolacja: jak dieta dziecka dużego - łatwostrawna

Posiłek nocny: Banan - 180g.

Kcal -1731,60 B- 74,46g. T- 48,50g. W-266,46g. Sód- 1768,12mg. NKT- 29,51g. Bł.- 18,29g.

Jadłospis dn. 21.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA PODSTAWOWA - DZIECKA DUŻEGO

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. jogurt owocowy 150ml. serek kanapkowy 1szt. (30g.)
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa krem z cukinii z grzankami 300ml. Kasza jęczmienna 180g. Gulasz wieprzowy (80g.) w sosie własnym 200ml. Ogórek konserwowy 80g. Rukola 20g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny – 1,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. frankfurterka 70g. sałata zielona 40g. budyń 125g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Jabłko – 150g.

Kcal- 2022,47 **B-** 74,64g. **T-** 70,21g. **W-** 273,42g. **Sód-** 1840,90mg. **NKT-** 32,29g. **Bł.-** 15,32g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECKA DUŻEGO

Śniadanie: jak dieta dziecka dużego - podstawowa

Obiad: Zupa krem z cukinii 300ml. Kasza jęczmienna 180g. Gulasz wołowy 90g. (duszony) w sos jarzynowym 200ml. Rukola 20g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek „Bakuś” 100g. wafle ryżowe 20g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta dziecka dużego - podstawowa

Kcal- 2022,11 **B-** 74,26g. **T-** 64,01g. **W-** 286,12g. **Sód -** 1095,10mg. **NKT-** 32,69g. **Bł-** 16,41g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECKA MAŁEGO

Śniadanie: jak dieta dziecka dużego - podstawowa

Obiad : Zupa krem z cukinii z grzankami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Mięso wołowe (gotowane/mielone) 70g. Sos jarzynowy 200ml. Sok owocowy 200ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło15g. serek „Bakuś” 100g. wafle ryżowe 20g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta dziecka dużego - podstawowa

Kcal- 1743,10 **B-** 64,89g. **T-** 54,91g. **W-** 254,27g. **Sód-** 1032,13mg. **NKT-** 28,82g. **Bł. -**14,35g.

Jadłospis dn. 22.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA PODSTAWOWA - DZIECI DUŻE

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenny 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300 ml. pasta twarogowa z koperkiem 90g. pomidor 150g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Buraczki 140g. Sznyceł wieprzowy 80g. (smażony.), Herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7,9,)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kielbasa szynkowa 70g. serek „Monte” 90g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,6,7.)

Posiłek nocny: Galaretka -175g.

Kcal- 2081,16 B- 90,22g. T- 77,30g. W- 266,03g. Sód - 1482,81mg. NKT- 34,11g. Bł.- 17,72g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECI DUŻE

Śniadanie: jak dieta dziecka dużego - podstawowa

Obiad: Zupa jarzynowa z brokułami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g. Buraczki 140g. Filet z indyka 70g. (gotowany) w sosie dietetycznym 200ml. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kielbasa szynkowa 70g. serek „Monte” 90g. herbata 250ml.
(alergeny -1,6,7.)

Posiłek nocny: Galaretka - 175g.

Kcal- 2045,51 B -98,26g. T- 65,47g. W- 276,60g. Sód -1406,74mg. NKT- 33,74g. Bł. - 16,83g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECI MAŁE

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. pasta twarogowa z koperkiem 80g. miód 25g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa jarzynowa z brokułami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Buraczki 120g. Filet z indyka (gotowany/mielony) 50g. Sos dietetyczny 200ml. Herbata 250ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kielbasa szynkowa 70g. serek „Monte” 90g. herbata 250ml.
(alergeny -1,6,7.)

Posiłek nocny: Galaretka -175g.

Kcal- 1789,22 B- 83,05g. T- 55,68g. W- 248,96g. Sód -1270,28mg. NKT- 29,99g. Bł.- 13,36 g.

Jadłospis dn. 23.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA PODSTAWOWA - DZIECKA DUŻEGO

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. masło 15g. chleb pszenny 50g. drożdżówka 50g.
zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g.
(alergeny – 1,7.)

Obiad : Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. Makaron 200g. Mięso mielone 60g. (wołowe, duszone) w sosie bolognese 200ml. Rukola 20g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. jajko 1szt. (60g.), pomidor 150g.
sałata zielona 20g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Posiłek nocny: Pomarańcza – 180g. Wafle ryżowe – 20g.

Kcal- 1981,77 B- 74,50g. T- 67,92g. W- 270,71g. Sód- 986,30mg. NKT- 30,95g. Bł.- 15,34g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECKA DUŻEGO

Śniadanie: jak dieta podstawowa dziecka dużego

Obiad: jak dieta podstawowa dziecka dużego

Kolacja: jak dieta podstawowa dziecka dużego

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa dziecka dużego

Kcal- 1981,77 B- 74,50g. T- 67,92g. W- 270,71g. Sód- 986,30mg. NKT- 30,95g. Bł.- 15,34g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECKA MAŁEGO

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. masło 15g. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g.
zupa mleczna z ryżem 300ml. serek naturalny 150g. dżem 25g.
(alergeny – 1,7.)

Obiad : Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml. Makaron 200g. Mięso mielone 50g. (wołowe, duszone) w sosie bolognese 200ml. Rukola 20g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

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

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa dziecka dużego

Kcal- 1806,30 B- 65,79g. T- 57,59g. W- 257,88g. Sód- 944,22mg. NKT- 25,96g. Bł.- 13,40g.

Jadłospis dn. 24.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. rogal 80g. chleb graham 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. miód 25g. pasta twarogowa 80g. z rzodkiewką, miód 25g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 220g. Paluszek rybny 120g. (smażony)
Jarzynka grecka 150g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,4,9,)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. sałata zielona 20g. ser żółty 60g.
pomidor 100g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: Banan – 180g.

Kcal- 2102,37 B- 77,93g. T- 77,05g. W- 287,75g. Sód- 1765,95mg. NKT-34,57g. Bł.- 21,59g.

DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. rogal 80g. chleb graham 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. pasta twarogowa z koperkiem 80g. miód 25g.
(alergeny- 1,7.)

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

Kolacja: chleb pszenny 50g. weka 50g. masło15g. serek „Bakuś” 100g. wafle ryżowe 20g.
(150g.), herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: Banan – 180g.

Kcal- 2013,58 B- 79,52g. T- 52,04g. W-319,69g. Sód- 1294,14mg. NKT- 28,41g. Bł.- 19,19g.

DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad : Zupa grysikowa 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Sos dietetyczny 150ml. Filet z kurczaka 50g. (gotowany/mielony), Jarzynka grecka 120g. Herbata 250ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: jak dieta dziecka dużego - łatwostrawna

Posiłek nocny: Banan – 180g.

Kcal- 1789,69 B-61,89g. T- 48,56g. W- 288,44g. Sód- 1121,81mg. NKT- 27,12g. Bł.- 15,71g.

Jadłospis dn. 25.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. bułka pszenna 50g. chleb pszenny 50g. masło 15g. zupa mleczna z kaszą manną 300ml. serek z owocami 118g. dżem 25g.
(alergeny- 1,7.)

Obiad : Zupa wielowarzywna 300ml. Ryż (gotowany) 180g. z masłem i musem jabłkowym 150g. Sok wieloowocowy 200ml.
(alergeny - 1,7,9,)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. ser topiony 50g. pomidor 100g. herbata 250ml.
(alergeny - 1, 7.)

Posiłek nocny: Mandarynka - 100g.

Kcal- 2004,74 B- 61,22g. T- 64,33g. W- 301,54g. Sód- 1378,35mg. NKT- 39,41g. Bł.17,03g.

DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta dziecka dużego - podstawowa

Obiad: Zupa wielowarzywna 300ml. Ryż (gotowany) 180g. z masłem i musem jabłkowym 150g. Sok wieloowocowy 200ml.
(alergeny- 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek kanapkowy 1szt. (30g.) pomidor 100g. herbata 250ml.
(alergeny -1,7.)

Posiłek nocny: Mandarynka - 100g.

Kcal- 1925,81 B- 56,87g. T- 57,31g. W- 301,95g. Sód-999.90mg. NKT- 31,34g. Bł.- 17,03g.

DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: jak dieta dziecka dużego - podstawowa

Obiad : Zupa wielowarzywna 300ml. Ryż (gotowany) 160g. z masłem i musem jabłkowym 150g. Sok wieloowocowy 200ml.
(alergeny- 1,7,9,)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło15g. serek kanapkowy 1szt. (30g.), jabłko 150g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Mandarynka - 100g.

Kcal- 1767,75 B- 48,93g. T- 53,48g. W- 280,66g. Sód- 932,77mg. NKT- 29,50g. Bł.- 16,95g.

Jadłospis dn. 26.07.26R. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. weka 50g. chleb pszenny 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. ser topiony 3pl. (49,5g.), jogurt owocowy 150g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Kurczak (gotowany) 150g. w sosie własnym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 230g. Kapusta czerwona 140g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. weka 50g. masło 15g. kiełbasa z indyka 70g. jajko 1szt. (60g.), sałata zielona 20g. herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,6,7,10.)

Posiłek nocny: Pomarańcza – 150g.

Kcal- 2008,74 B- 88,74g. T- 82,69g. W- 237,36g. Sód- 2058,93mg. NKT- 38,34g. Bł.- 17,05g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECKA DUŻEGO

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. weka 50g. chleb pszenny 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek twarogowy 70g. miód 25g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad: Rosół z makaronem 300ml. Kurczak (gotowany) 150g. w sosie dietetycznym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchew 140g. (gotowana), Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa z indyka 70g. serek „Danonek” 90g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: . Pomarańcza – 150g.

Kcal- 2005,58 B- 91,52g. T- 69,94g. W- 261,61g. Sód- 1688,98mg. NKT- 33,18g. Bł.- 17,91g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECKA MAŁEGO

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. serek twarogowy 60g. miód 25g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Rosół z makaronem 300ml. Kurczak (gotowany/mielony) 100g. Sos dietetyczny 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Marchewka (gotowana) 120g. Herbata 250ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa z indyka 60g. serek „Danonek” 90g. herbata 250ml.
(alergeny - 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: Pomarańcza – 150g.

Kcal- 1768,76 B- 75,95g. T- 61,91g. W- 232,82g. Sód-1531,36mg. NKT- 30,52g. Bł.- 16,06g.

Jadłospis dn. 27.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA PODSTAWOWA - DZIECI DUŻE

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. frankfurterka 70g. dżem 25g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 250g . Filet z kurczaka 60g. (pieczony), w sosie jarzynowy 200ml. Sałata zielona 40g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny - 1,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pomidor 150g. serek kanapkowy 1szt. (30g.), jogurt pitny 250ml. herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Kanapka mleczna - 30g.

Kcal- 2048,81 **B-**80,46g. **T-** 71,84g. **W-** 273,52g. **Sód-** 1646,10mg. **NKT-** 31,14g. **Bł.-** 13,70g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECI DUŻE

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml. serek „Bakuś” 100g. jabłko 150g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Filet z kurczaka 60g.(gotowany.) w sosie jarzynowym 200ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sałata zielona 40g.
(alergeny - 1,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek kanapkowy 30g. pomidor 150g. jogurt pitny 250ml. herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa dziecka dużego.

Kcal- 2059,72 **B-** 80,48g. **T-** 64,98g. **W-** 294,25g. **Sód-** 1133,85mg. **NKT-** 29,65g. **Bł.-** 15,84g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECI MAŁE

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. zupa mleczna z makaronem 300ml.serek „Bakuś” 100g. jabłko 150g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa pomidorowa z ryżem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Filet z kurczaka 50g. (gotowany/mielony), Sos jarzynowy 200ml. Sałata zielona 40g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny -1,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. jogurt pitny 250ml. serek kanapkowy 1szt. (30g.), herbata 250ml.
(alergeny - 1,7.)

Posiłek nocny: Kanapka mleczna – 30g.

Kcal- 1827,77 **B-** 69,32g. **T-** 57,01g. **W-** 264,09g. **Sód-** 1048,08mg. **NKT-** 20,66g. **Bł.-** 13,12g.

Jadłospis dn. 28.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA PODSTAWOWA - DZIECI DUŻE

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

Obiad : Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Sznycel 100g. (smażony), Marchewka z groszkiem 140g. Herbata 250ml.
(alergeny- 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. pasztet drobiowy 50g. jogurt owocowy 150g. herbata 250ml.
(alergeny- 1,7.)

Posiłek nocny: Galaretka – 175g.

Kcal- 2098,31 B- 72,03g. T- 81,10g. W- 275,97g. Sód- 1430,01mg. NKT- 31,57g. Bł.- 16,72g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECI DUŻE

Śniadanie: jak dieta podstawowa dziecka dużego

Obiad: Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Zraz drobiowy 90g. (gotowany.), Marchew 140g. (gotowana), Herbata 250ml.
(alergeny - 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek „Danonek” 90g. jabłko 150g. herbata 250ml.
(alergeny -1,7,)

Posiłek nocny: Galaretka – 175g.

Kcal- 2015,60 B- 74,30g. T- 64,12g. W- 295,97g. Sód- 1143,75mg. NKT- 30,57g. Bł.- 16,35g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA - DZIECI MAŁE

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

Obiad : Zupa szpinakowa z lanym ciastem 300ml. Ziemniaki z koperkiem 300g. Zraz drobiowy 70g. (gotowany), Marchew 120g. (gotowana), Herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,7.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. serek „Danonek” 90g. jabłko 150g. herbata 250ml..
(alergeny – 1,7.)

Posiłek nocny: Galaretka – 175g.

Kcal- 1796,10 B- 64,48g. T- 55,51g. W- 268,36g. Sód -1056,81mg. NKT- 27,35g. Bł.-15,09g.

Jadłospis dn. 29.07.26r. - dzieci duże i dzieci małe

DIETA DZIECKA DUŻEGO - PODSTAWOWA

Śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem 250ml. rogal 80g. chleb razowy 50g. masło 15g. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml. twaróg 60g. dżem 25g.
(alergeny - 1,7.)

Obiad : Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. Kasza jęczmienna (gotowana) 200g. Gulasz wieprzowy 80g. w sosie własnym 200ml. Ogórek kiszony 70g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny – 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa z indyka 70g. jajko 1szt. (60g.), herbata 250ml.
(alergeny – 1,3,6,7,10.)

Posiłek nocny: Banan – 180g.

Kcal- 1971,80 **B-** 84,95g. **T-** 63,36g. **W-** 276,45g. **Sód-** 2041,30mg. **NKT-** 31,81g. **Bł.-**18,17g.

DIETA DZIECKA DUŻEGO - ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. Kasza jęczmienna (gotowana) 200g. Gulasz wołowy (gotowane) 70g. w sosie dietetycznym 200ml. Sałata zielona 40g. Sok owocowy 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: jak dieta dziecka dużego - podstawowa
(alergeny – 1,3,6,7,10.)

Posiłek nocny: jaka dieta podstawowa dziecka dużego.

Kcal- 1937,22 **B-** 78,39g. **T-** 62,67g. **W-** 276,10g. **Sód-** 1571,18mg. **NKT-** 32,15g. **Bł.-** 18,24g.

DIETA DZIECKA MAŁEGO - ŁATWOSTRAWNA

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

Obiad : Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml. Ziemniaki z koperkiem 180g. Mięso wołowe 50g. (gotowane/mielone), Sos jarzynowy 200ml. Sok owocowy 200ml.
(alergeny - 1,7,9.)

Kolacja: chleb pszenny 50g. bułka pszenna 50g. masło 15g. kiełbasa z indyka 70g. deser „Monte” 90g.
(alergeny – 1,6,7,10.)

Posiłek nocny: jak dieta podstawowa dziecka dużego.

Kcal- 1714,77 **B-** 76,49g. **T-** 56,79g. **W-** 238,49g. **Sód-** 1498,11mg. **NKT-** 30,63g. **Bł.-** 12,05g.

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.