

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS NA ROK 2025
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z CENTRUM OPIEKI NAD DZIECKIEM
W SZKLARSKIEJ PORĘBIE**

PONIEDZIAŁEK:

ŚNIADANIE - kukurydzianka 30g na mleku 300ml, pasztet drobiowy 40g, masło 10g,
pieczywo mieszane 150g, ogórek 100g, sałata zielona,
kawa Inka w ilości nielimitowanej

OBIAD - pejzanka z kapusty pekińskiej 400 ml, gulasz wołowy 100g, kasza jęczmienna 150g,
sałatka z buraków 150g, kompot 200ml

KOLACJA – naleśniki z twarożkiem/musem z jabłek 200g, szynka drobiowa 20g, masło 10g,
pieczywo mieszane 100g, pomidor 100g, herbata w ilości nielimitowanej

WTOREK:

ŚNIADANIE – ryż 30g na mleku 300ml, pasta z jaj i cebuli 60g, masło 10g, papryka czerwona 100g
pieczywo mieszane 150g, kawa Inka w ilości nielimitowanej

OBIAD – zupa jarzynowa 400ml, udko pieczone 150g, ziemniaki 150g z koperkiem,
marchewka zasmażana 100g z groszkiem 40g, kompot 200ml, banan 150g

KOLACJA – ser żółty 30g, kiełbasa żywiecka 30g, masło 20g, pieczywo mieszane 200g, ogórek kiszony 80g,
herbata w ilości nielimitowanej

ŚRODA:

ŚNIADANIE – płatki jęczmienne 30g na mleku 300 ml, szynka drobiowa 40g, masło 10g,
pieczywo mieszane 150g, kawa Inka w ilości nielimitowanej, ogórek 100g, sałata zielona

OBIAD - pomidorowa z makaronem 400ml, jajko sadzone 2 szt. 100g, ziemniaki 150g z koperkiem,
bukiet jarzyn 180g - buraczki na gorąco, fasolka szparagowa z wody, kalafior z wody,
kompot 200ml, gruszka 150g

KOLACJA – serek topiony 20g, szynka 30g, masło 20g, pieczywo mieszane 200g, papryka czerwona 100g,
herbata w ilości nielimitowanej

CZWARTEK:

ŚNIADANIE – manna na mleku 300ml, twarożek 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 150g,
rzodkiewka 80g, sałata zielona, kakao w ilości nielimitowanej

OBIAD – zupa szpinakowa z jajkiem 400ml, risotto z mięsem i warzywami 300g, kompot 200ml

KOLACJA – parówka odtłuszczona 80g, masło 20g, pieczywo mieszane 200g, pomidor 100g,
musztarda, herbata w ilości nielimitowanej

PIĄTEK:

ŚNIADANIE – płatki owsiane 30g na mleku 300ml, jajko na twardo 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 150g,
sałata zielona, kawa Inka w ilości nielimitowanej

OBIAD – zupa fasolowa 400ml, ryba pieczona 110g, ziemniaki 150g z koperkiem,
surówka z kapusty kiszonej 120g, jabłko 100g, kompot 200ml

KOLACJA – szynka 30g, serek topiony 20g, masło 20g, pieczywo mieszane 200g, pomidor 100g,
herbata w ilości nielimitowanej

SOBOTA:

ŚNIADANIE – kiełbaska na gorąco 60g, musztarda 10g, ser żółty 15g, masło 20g, pieczywo mieszane 150g, pomidor 100g, kawa Inka w ilości nielimitowanej

OBIAD – krupnik ryżowy 400ml, łazanki z mięsem i kapustą 300g, kompot 200ml

KOLACJA – sałatka jarzynowa 130g, szynka drobiowa 30g, masło 20g, pieczywo mieszane 200g, sałata zielona, herbata w ilości nielimitowanej

NIEDZIELA:

ŚNIADANIE – jajecznica ze szczypiorkiem 100g, szynka 30g, masło 20g, pieczywo mieszane 200g, pomidor 100g, sałata zielona, kakao w ilości nielimitowanej

OBIAD – zupa ogórkowa 400ml, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 150g z koperkiem, surówka z marchewki 150g, kompot 200ml

KOLACJA – pasta rybna z cebulą 80g, twaróg 40g, rzodkiewka 80g, masło 20g, pieczywo mieszane 200g, herbata w ilości nielimitowanej

DODATKOWO: CODZIENNIE II ŚNIADANIE DO SZKOŁY !!!

3 zestawy do wyboru:

- kanapka min.100g + owoc 150g
- kanapka min.100g + sok min.150ml
- bułka drożdżowa min.100g + jogurt min.150g

Posiłki powinny być podane do spożycia w odpowiednich temperaturach:

zupy min. 75 °C, drugie danie 63 °C, napoje gorące 90 °C, jarzynki 80 °C, surówki 4 °C

DIETETYCZKA

Wioletta Cierluk
tel 600 625 382

12.11.2024 R.