

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS MIESIĘCZNY

I tydzień Dzień tygodnia	I śniadanie		II śniadanie/Podwieczorek		Obiad	
Poniedziałek	Płatki kukurydziane z mlekiem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Wędlina drobiowa Ser żółty Pomidor Herbata	200 ml 40g/10g 20g 20g 20g 200ml	Pomarańcza	100g	Zupa ziemniaczana Makaron z mięsem drobiowym i warzywami Kompot wieloowocowy	250 ml 300g 200 ml
	334 kcal		48 kcal		644 kcal	
Wtorek	Mleko z miodem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Pasta twarogowa ze szczypiorkiem Ogórek świeży wędlna sucha	200 ml 40g/10g 30g 20g/10g 10g	Sok wieloowocowy Wafel ryżowy	200ml 10g	Zupa grochowa Udka/pałka z kurczaka Ziemniaki z koperkiem Surówka z modrej kapusty Woda	250 ml 150g 200g 150g 200 ml
	344 kcal		148 kcal		730 kcal	
Środa	Płatki ryżowe na mleku Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Ser topiony Rzodkiewka, pomidor Herbata	200ml 50g/10g 20g 10g/20g 200ml	Jabłko Kisiel pitny z owocami Herbatnik typu Petit	100g 150g 10g	Zupa jarzynowa Naleśniki z dżemem niskosłodzonym Lemoniada	250 ml 300g 200 ml
	372 kcal		54 kcal/144 kcal		750 kcal	
Czwartek	Kawa inka z mlekiem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Pasta jajeczna Salami Ogórek kiszony	200ml 50g/10g 40g 20g 20g	Śliwki	100g	Zupa krem z czerwonych warzyw Kasza jęczmienna Surówka z buraczków Woda	250 ml 150 g 200g 200 ml
	372 kcal		46 kcal		724 kcal	

Piątek	Kakao Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Parówka Kecsup <i>Śniadanie w formie bufetu</i> Patera warzyw, wędlin i serów	200ml 40g/10g 40g/20g 20g/20g/20g	Ciasto marchewkowe Owoc	60g	Rosół z makaronem Paluszki rybne Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej Kompot wieloowocowy	250 ml 100 g 200 g 150 g 200 ml
	362 kcal		185 kcal/54 kcal		743 kcal	
II tydzień Dzień tygodnia	I śniadanie		II śniadanie/podwieczorek		Obiad	
Poniedziałek	Płatki kukurydziane z mlekiem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Ser żółty Wędlina drobiowa Pomidor Herbata	200ml 40g/10g 20g 10g 20g 150ml	Pomarańcza	100g	Zupa brokułowa Makaron z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym Kompot wieloowocowy	300 ml 200g/150g 200 ml
	324 kcal		48 kcal		681 kcal	
Wtorek	Kawa zbożowa z mlekiem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Pasta twarogowa z tuńczykiem Papryka czerwona wędlina sucha Herbata	200 ml 40g/10g 30g 20g 10g 150ml	Sezamki na miodzie	30g	Zupa barszcz czerwony Kotlet mielony Ziemniaki Surówka <i>colesław</i> Woda	300 ml 150g 200g 150g 200 ml
	344 kcal		141 kcal		705 kcal	
Środa	Kasza jaglana na mleku Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Salami Ogórek kiszony Rzodkiewka Herbata	200ml 50g/10g 20g 20g/10g 150ml	Jabłko Galaretka z owocami	100g	Zupa szczawiowa z jajkiem Placki ziemniaczane ze śmietaną Lemoniada	300 ml 300g 200 ml
	316 kcal		112/54 Kcal		710 kcal	
Czwartek	Mleko z miodem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Paszтет własnej produkcji Pomidor Papryka zielona Herbata	200ml 40g/10g 30g 20g 10g 150ml	Banan	100g	Zupa z fasoli Jaś Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie Ryż Woda	300 ml 150g 200g 200 ml

	333 kcal		84 kcal		695 kcal	
Piątek	Kakao Pieczywo pszenno-żytnie z masłem <i>Patera warzyw, wędlin i serów</i> Jajecznica Herbata	200ml 40g/10g 20g/20g/20g 40g 150ml	Ciasto muffinkowe Owoc	60g	Zupa kalafiorowa Kotlet rybny Ziemniaki Sałatka szwedzka Kompot wieloowocowy	300 ml 150g 200g 150g 200 ml
	362 kcal		185 kcal/54 kcal		706 kcal	
III tydzień Dzień tygodnia	I śniadanie		II śniadanie/Podwieczorek		Obiad	
Poniedziałek	Płatki kukurydziane z mlekiem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Wędlina drobiowa Ser żółty Pomidor Herbata	200 ml 40g/10g 20g 20g 20g 200ml	Pomarańcza	100g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami Makaron z mięsem drobiowym i warzywami Kompot wieloowocowy	250 ml 300g 200 ml
	334 kcal		47 kcal		642 kcal	
Wtorek	Kawa inka z mlekiem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Pasta twarogowa ze szczypiorkiem Ogórek świeży Wędlina sucha Herbata	200 ml 40g/10g 30g 20g 10g 200ml	Sok wieloowocowy Wafel ryżowy	200ml 10g	Zupa grochowa Udka/pałka z kurczaka Ziemniaki z koperkiem Surówka marchewka z jabłkiem Woda	250 ml 150g 200g 150g 200 ml
	324 kcal		102 kcal		823 kcal	
Środa	Płatki ryżowe na mleku Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Ser topiony Rzodkiewka Pomidor Herbata	200ml 40g/10g 20g 10g/20g 200ml	Jabłko Kisiel pitny z owocami Herbatnik typu Petit	100g 150g 10g	Zupa jarzynowa Naleśniki z twarogiem i śmietaną Lemoniada	250 ml 300g/20g 200 ml
	372 kcal		52 kcal		624 kcal	
Czwartek	Mleko z miodem	200ml	Gruszka	100g	Zupa krem z czerwonych warzyw	250 ml

	Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Pasta jajeczna Polędwica sopocka Ogórek kiszony Herbata	40g/10g 40g 20g 20g 200ml			Gulasz wieprzowy Kasza jęczmienna Surówka z buraczków Woda	150 g 200g 150g 200 ml
	372 kcal		57 kcal		856 kcal	
Piątek	Kakao Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Parówka Keczip <i>Śniadanie w formie bufetu</i> Patera warzyw, wędlin i serów Herbata	200ml 40g/10g 40g 20g 20g/20g/20g 200ml	Ciasto marchewkowe Owoc	60g	Rosół z makaronem Ryż z sosem jogurtowo-owocowym Kompot wieloowocowy	250 ml 150 g/150g 200ml
	362 kcal		185 kcal/54 kcal		691 kcal	
IV tydzień Dzień tygodnia	I śniadanie		II śniadanie/Podwieczorek		Obiad	
wtorek	Płatki kukurydziane z mlekiem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Wędlina drobiowa Ser żółty Pomidor Herbata	200 ml 40g/10g 20g 20g 20g 200ml	Banan	100g	Zupa z fasolki szparagowej Łazanki z mięsem i kapustą Woda	250 ml 300g 200 ml
	375 kcal		84 kcal		729 kcal	
Środa	Mleko z miodem Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Pasta twarogowa z rzodkiewką Ogórek świeży Wędlina sucha Herbata	200 ml 40g/10g 30g 20g 10g 200ml	Owoc Budyń z sokiem owocowym	150g	Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet schabowy Ziemniaki Surówka z białej kapusty Lemoniada	250 ml 150g 200g 150g 200 ml
	336 kcal		144 kcal		689 kcal	
Czwartek	Owsianka na mleku Pieczywo pszenno-żytnie z masłem Polędwica sopocka pomidor, papryka zielona Herbata	200ml 50g/10g 20g 20g/20g 200ml	Pomarańcza	100g	Zupa krupnik Bigos z mięsem wieprzowym Ziemniaki Woda	250 ml 200g 200g 200 ml
	390 kcal		48 kcal		684 kcal	

Piątek	Kakao Pieczywo pszenno-żytnie <i>Śniadanie w formie bufetu</i> Patera warzyw, wędlin i serów Dżem niskosłodzony Herbata 395 kcal	200ml 40g/10g 20g/20g/20g 20g 200ml	Ciasto marchewkowe Owoc 185 kcal/54 kcal	60g 100g	Zupa ogórkowa Kopytka z sosem pieczarkowym Kompot wieloowocowy 653 kcal	250 ml 300g 200 ml
--------	--	---	--	-------------------------	--	--------------------------

Wykaz substancji i produktów powodujących alergie lub reakcje nietolerancji:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Uwaga!

W diecie dzieci uczulonych na laktozę należy użyć, zamiast mleka krowiego, mleka roślinnego, zamiast masła – tłuszczu roślinnych.

Jadłospis musi być skonstruowany i podpisany przez wykwalifikowanego dietetyka.