

Jadłospis 02-08.08.2021r. Oddział Dziecięcy

Jadłospis na dzień 02.08.2021					
Posiłek	Śniadanie: Zupa mleczna- płatki owsiane -300 g	II śniadanie jogurt owocowy- 150g	Obiad: Zupa brokułowa- 450 g Makaron z sosem bolońskim- 280g kompot- 250 g	Podwieczorek banan- 120g (1 szt.)	Kolacja: Chleb mieszany- 90g (3 kromki) masło extra -10 g jaja kurze całe- 2 szt. pomidor- 60g herbata napar -250g
Zalecana ilość wody	chleb mieszany- 60 g (2 kromki) masło extra - 10g szynka wiejska - 30g (2 plasterki) papryka czerwona- 70g herbata napar -250g				
1,5 l/dzień					
Jadłospis na dzień 03.08.2021					
Posiłek	Śniadanie Zupa mleczna- ryż - 300 g	II śniadanie: Zielone smoothie -370g	Zupa owocowa z makaronem- 450 g Schab w sosie własnym- 180 g ziemniaki- 200 g buraczki-150g kompot - 250 g	Podwieczorek jabłko pieczone- 150g (1 szt.)	Chleb mieszany- 90g (3 kromki) szynka wiejska- 50 g (3 plasterki) masło extra- 10 g papryka czerwona- 70g herbata napar - 250 g
Zalecana ilość wody	chleb mieszany 60 g (2 kromki) masło extra -10 g ser żółty – 30 g (2 plastry) pomidor- 60g herbata napar- 250g				
1,5 l/dzień					
Jadłospis na dzień 04.08.2021					
Posiłek	Śniadanie: Zupa mleczna- płatki owsiane- 300 g	II śniadanie jogurt owocowy- 150g	Obiad: Krupnik jęczmienny- 450g Kotlet z piersi kurczaka- 150 g sałata-185g ziemniaki-200 g kompot -250 g	Podwieczorek jabłko- 150g (1 szt.)	Kolacja: Chleb mieszany- (3 kromki 90 g) masło extra- 10 g twarożek z warzywami- 100 g herbata napar - 250 g
Zalecana ilość wody	chleb mieszany - 60 g (2 kromki) masło extra- 10g szynka wiejska - 30g (2 plasterki) papryka czerwona- 70g herbata napar -250g				
1,5 l/dzień					
Jadłospis na dzień 05.08.2021					
Posiłek	Śniadanie: Zupa mleczna- płatki kukurydziane- 300 g	II śniadanie czerwony koktajl- 320g	Obiad: Zupa ziemniaczana z makaronem- 450g Gulasz drobiowy- 250g kasza gryczana -50 g surówka z tartej marchewki- 130 g kompot - 250 g	Podwieczorek banan- 120g (1 szt.)	Kolacja: Chleb mieszany- 90g (3 kromki) polędwica sopocka- 50 g (3 plasterki) masło extra- 10 g sałata-15g (3 liście) herbata napar - 250 g
Zalecana ilość wody	chleb mieszany- 60 g (2 kromki) masło extra - 10g pomidor- 60g polędwica sopocka - 30g (2 plasterki)				
1,5 l/dzień					

	herbata napar -250g				
Jadlospis na dzień 06.08.2021					
Posiłek Zalecana ilość wody 1,5 l/dzień	Śniadanie Zupa mleczna- płatki owsiane 300 g Chleb mieszany 60 g (2 kromki) masło extra - 10g dżem truskawkowy-45g herbata napar -250g	II śniadanie nektarynka- 100g (1 szt.)	Obiad Barszcz czerwony- 450g Pieczony dorsz-100g ziemniaki-200 g mizeria-180g kompot- 250 g	Podwieczorek banan- 120g (1 szt.)	Kolacja Chleb mieszany- 90g (3 kromki) Jajka kurze całe 2 szt. masło extra- 10 g sałata- 15g (3 liście) herbata napar - 250 g
Jadlospis na dzień 07.08.2021					
Posiłek Zalecana ilość wody 1,5 l/dzień	Śniadanie: Zupa mleczna- płatki kukurydziane- 300 g chleb mieszany 60 g (2 kromki) masło extra - 10g ogórek-50g polędwica sopocka - 30g (2 plasterki) herbata napar -250g	II śniadanie jogurt owocowy- 150g	Obiad Zupa ryżowa-450 g Podudzie pieczone- 180g ziemniaki-200 g surówka z tartej marchewki-130g kompot- 250 g	Podwieczorek herbatniki – 4 szt.	Kolacja Chleb mieszany- 90g (3 kromki) masło extra- 10 g polędwica sopocka 50g (3 plasterki) pomidor- 60g herbata napar- 250 g
Jadlospis na dzień 08.08.2021					
Posiłek Zalecana ilość wody 1,5 l/dzień	Śniadanie: Zupa mleczna kasza jęczmienna- 300 g chleb mieszany- 60 g (2 kromki) polędwica sopocka - 30g (2 plasterki) masło extra - 10g pomidor- 60g herbata napar -250g	II śniadanie jogurt owocowy- 150g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem Pieczony schab- 100 g warzywa gotowane z masłem-150g ziemniaki- 200 g kompot- 250 g	Podwieczorek jabłko- 150g (1 szt.)	Kolacja Chleb mieszany 90g 3 (kromki) masło extra 10 g polędwica sopocka- 50g (3 plasterki) ogórek -50g herbata napar- 250g