

| piątek (2024-03-22)                                                                                                                                                                                                              | sobota (2024-03-23)                                                                                                                                                              | niedziela (2024-03-24)                                                                                                                   | poniedziałek (2024-03-25)                                                                                                                                                                                   | wtorek (2024-03-26)                                                                                                                                                                                                                | środa (2024-03-27)                                                                                                                                                                                 | czwartek (2024-03-28)                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pasztetowa drobiowa 25g(GLU,SOJ,MLE GOR)<br>Południowa miodowa 20 g. (SOJ, MLE, SEL)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Rzodkiewka 30g.<br>Roszpinka<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. | <b>Śniadanie</b><br>Szynka konserwowa 35g. (SOJ, SEL)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Pomidor 50g.<br>Szczypiorek 1g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. | <b>Śniadanie</b><br>Twarożek ze szczypiorkiem 80g. (MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Kawa mleczna 250ml. (MLE) | <b>Śniadanie</b><br>Południwcanka z warzywami 35g. (SOJ, MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Ogórek kiszony 50g.<br>Kiełki warzyw mieszanka 3g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. | <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z kaszą manną 300ml. (MLE, GLU)<br>Szynka z indyka 20g. (SOJ,SEL)<br>Dżem owocowy 25g.<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Rzodkiewka 30g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. | <b>Śniadanie</b><br>Południwica z indyka 20g. (SOJ,SEL)<br>Ser topiony 1pl. (17g) (MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Rzodkiewka 30g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. | <b>Śniadanie</b><br>Zupa mleczna z ryżem 300ml. (MLE)<br>Południwica miodowa 35g. (SOJ, MLE, SEL)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Ogórek kiszony 50g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. |

| II Śniadanie                            | II Śniadanie                                                       | II Śniadanie                                                          | II Śniadanie                                        | II Śniadanie                                                                        | II Śniadanie                                                                       | II Śniadanie         |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Kisiel owocowy 250ml.<br>Paluszk solone | Galeretka owocowa 250ml.<br>Krakersy 3szt(18g)(GLU, SEZ, MLE, JAJ) | Herbatniki Petit 1/2op. (50g) (JAJ,MLE,GLU)<br>Soczek 1 szt. (200ml.) | Manna na gęsto 250ml(GLU,MLE)<br>Sok malinowy 10ml. | Jabłko 1szt. (250g)<br>Herbatniki Stokłoski 2szt(20g)(GLU JAJ, MLE, SEZ, SOJ, ORZE) | Jogurt naturalny 1op. (150g) (MLE)<br>Sucharki delikatesowe 2szt(16g)(GLU,JAJ,SOJ) | Jabłko 1 szt. (250g) |

| Obiad                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml. (GLU, SEL)<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | Bulion z płatkami ięczmiennymi i zieleciną 350ml. (GLU, SEL)<br>Klops w sosie własnym 90/100g. (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 300g.<br>Surówka z warzyw mieszanych 150g. (SEL)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | Barszcz czerwonny z makaronem 350ml. (GLU, SEL, JAJ)<br>Kotlet schabowy panierowany 90g. (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 300g.<br>Sałata z kefirem 50/40ml. (MLE)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | Kapusińiak z ziemniakami 350ml. (GLU, SEL)<br>Spaghetti z mięsem i warzywami 400g. (SEL, GLU, JAJ)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | Zupa ryżowa z zieleciną 350ML. (SEL)<br>Siek z cebulą 80/50g. (GLU)<br>Ziemniaki 300g.<br>Buraki gotowane 200g. (JAJ)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | Zupa marchwiowa z zacierką 350ml. (SEL, GLU, JAJ)<br>Kotlet z jaja 90g. (JAJ, GLU)<br>Ziemniaki 300g.<br>Surówka z selera i jabłka 150g. (SEL.)<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml(GLU, SEL)<br>Potrawka z kurczaka z zieleciną 130g. (GLU)<br>Ryż naturalny 250g.<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g.<br>Kompot z owoców sezonowych 250ml. |

| Podwieczorek                                                                         | Podwieczorek | Podwieczorek                                       | Podwieczorek         | Podwieczorek                      | Podwieczorek                                                                                | Podwieczorek                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Jabłko 1szt. (250g)<br>Herbatniki zbożowe 2szt. (20g.)(GLU, MLE, SOJ, JAJ, SEZ, ORZ) | Gruszka      | Jogurt owocowy 150ml. (MLE)<br>Jabłko 1szt. (250g) | Jabłko 1 szt. (250g) | Ciasto drożdżowe 50g(JAJ,MLE,GLU) | Jabłko 1szt. (250g)<br>Herbatniki owiane z żurawiną 2szt(15g)(GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEZ, ORZ) | Chrupki kukurydziane 30g.<br>Soczek 1 szt. (200ml.) |

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2286 = 9336 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>24,71 %</b><br>Kcal z białka <b>12,31 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>65,03 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2470 = 10359 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>23,15 %</b><br>Kcal z białka <b>12,30 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>58,59 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2586 = 10868 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>23,54 %</b><br>Kcal z białka <b>13,01 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>66,79 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2412 = 10139 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,34 %</b><br>Kcal z białka <b>12,36 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>63,89 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2625 = 11030 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,28 %</b><br>Kcal z białka <b>12,03 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>64,70 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>1869 = 7834 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>27,51 %</b><br>Kcal z białka <b>13,10 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>62,40 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2602 = 10922 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>24,32 %</b><br>Kcal z białka <b>12,29 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>65,96 %</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| piątek (2024-03-22)                                                                                                                                                               |  | sobota (2024-03-23)                                                                                                                   |  | niedziela (2024-03-24)                                                                                                                                                      |  | poniedziałek (2024-03-25)                                                                                                                                                    |  | wtorek (2024-03-26)                                                                                                                                                                           |  | środa (2024-03-27)                 |  | czwartek (2024-03-28)                                                                                                                                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Kolacja                                                                                                                                                                           |  | Kolacja                                                                                                                               |  | Kolacja                                                                                                                                                                     |  | Kolacja                                                                                                                                                                      |  | Kolacja                                                                                                                                                                                       |  | Kolacja                            |  | Kolacja                                                                                                                                              |  |
| Filecik złociasty 25g.<br>(MLE,SOJ)<br>Ser topiony 1 pl.(17g)(MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Ogórek zielony 50g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. |  | Ser żółty Gouda 40g.(MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Ogórek kiszony 50g.<br>Czekolada na mleku 250ml. (MLE) |  | Filet królewski z indyk.25g. (SOJ)<br>Ser topiony 1pl.(17g)(MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Rzodkiewka 30g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. |  | Jajko gotowane 1/2szt.(JAJ)<br>Szyńka biała 25g.(SOJ)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Cwikła własnego wyrobu 50g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. |  | Polędwica miódowa 25 g. (SOJ, MLE,SEL)<br>Ser żółty 15g.1 pl. (MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g.(MLE)<br>Pomidor 50g.<br>Szczypiorek 1g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. |  | Twarożek ze szczypiorkiem 60g(MLE) |  | Ser żółty Gouda 40g.(MLE)<br>Pieczywo mieszane 130g(GLU)<br>Masło 15g. (MLE)<br>Pomidor 50g.<br>Szczypiorek 1g.<br>Herbata z cukrem i cytryną 250ml. |  |

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2286 = 9336 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>24,71 %</b><br>Kcal z białka <b>12,31 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>65,03 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2470 = 10359 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>31,15 %</b><br>Kcal z białka <b>12,30 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>58,59 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2586 = 10868 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>23,54 %</b><br>Kcal z białka <b>13,01 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>66,79 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2412 = 10139 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,34 %</b><br>Kcal z białka <b>12,36 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>63,89 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2625 = 11030 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,28 %</b><br>Kcal z białka <b>12,03 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>64,70 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>1869 = 7834 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>27,51 %</b><br>Kcal z białka <b>13,10 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>62,40 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2602 = 10922 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>24,32 %</b><br>Kcal z białka <b>12,29 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>65,96 %</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Jadłospis dla Ośrodka Pediatrycznego im. M. Konopnickiej w Łodzi

|              | Dieta cukrzycowa                                                                                                 | Dieta lekkostrawna                                                                                               | Dieta do II roku życia                                                                                           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie  | Paszetowa drobiowa 50g<br>pieczywo graham 100g<br>masło 15g<br>Rzodkiewka 30g<br>herbata z cytryną 250ml         | Półdewica miodowa 35 g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                   | Zupa mleczna 250ml<br>Półdewica miodowa 25 g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml      |
| II śniadanie | Kisiel owocowy 250ml<br>Paluszki 15g                                                                             | Kisiel owocowy 250ml                                                                                             | Kisiel owocowy 250ml                                                                                             |
| Obiad        | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 200g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml |
| Podwieczorek | Mandarynki 2szt<br>Herbatniki zbożowe 2szt                                                                       | Jabłko pieczone 1szt                                                                                             | Jabłko pieczone 1szt                                                                                             |
| Kolacja      | Filecik złocisty 55g<br>pieczywo graham 100g<br>masło 15g<br>ogórek zielony 50g<br>herbata z cytryną 250ml       | Filecik złocisty 38g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                     | Zupa mleczna 250ml<br>Filecik złocisty 28g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml        |
| II Kolacja   | Kanapka z serem topionym 1/3op                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                  |

Jadłospis dla Ośrodka Pediatrycznego im. M. Konopnickiej w Łodzi

|                     | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                   | Dieta do II roku życia                                                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I śniadanie</b>  | Szynka konserwowa 50g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>Pomidor 50g<br>Szczypiorek 1g<br>herbata z cytryną 250ml                                                       | Szynka konserwowa 35g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                                        | Zupa mleczna 250ml<br>Szynka konserwowa 25g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                                           |
| <b>II śniadanie</b> | Galaretka owocowa 250ml<br>Krakersy 3szt(18g)                                                                                                                               | Galaretka owocowa 250ml                                                                                                                              | Galaretka owocowa 250ml                                                                                                                              |
| <b>Obiad</b>        | Bulion z płatkami jęczmiennymi i zieleniną 350ml<br>Klops w sosie własnym 90/100g<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z warzyw mieszanych 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Bulion z płatkami jęczmiennymi 350ml<br>Klops w sosie własnym 90/100g<br>Ziemniaki 300g<br>Marchew gotowana 200g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Bulion z płatkami jęczmiennymi 250ml<br>Klops w sosie własnym 80/100g<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew gotowana 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml |
| <b>Podwieczorek</b> | Gruszka 1szt                                                                                                                                                                | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                                 | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                                 |
| <b>Kolacja</b>      | Ser żółty Gouda 40g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>Ogórek kiszony 50g<br>herbata z cytryną 250ml                                                                    | Chuda wędlina 38g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                                            | Zupa mleczna 250ml<br>Chuda wędlina 28g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                                               |
| <b>II Kolacja</b>   | Kanapki z wędliną                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |

Jadłospis dla Ośrodka Pediatrycznego im. M. Konopnickiej w Łodzi

|              | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                        | Dieta lekkostrawna                                                                                                                     | Dieta do II roku życia                                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie  | Twarożek ze szczypiorkiem 200g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                                           | Twarożek ze szczypiorkiem 80g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                  | Zupa mleczna 250ml<br>Twarożek ze szczypiorkiem 60g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                     |
| II śniadanie | Wafle nadziewane b/c 15g<br>Soczek 150ml                                                                                                                | Chrupki kukurydżiane 30g<br>Soczek 1 szt.                                                                                              | Chrupki kukurydżiane 30g<br>Soczek 1 szt                                                                                               |
| Obiad        | Barszcz czerwony z makaronem 350ml<br>Kotlet schabowy panierowany 90g<br>Ziemniaki 300g<br>Sałata z kefirem 50/40ml<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Barszcz czerwony z makaronem 350ml<br>Schab duszony 80g<br>Ziemniaki 300g<br>Warzywa gotowane 200g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Barszcz czerwony z makaronem 250ml<br>Schab duszony 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Warzywa gotowane 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy 150ml<br>Jabłko 1szt.                                                                                                                    | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                   | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                   |
| Kolacja      | Filet królewski z indyka 25g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>Ser topiony 1pl (17g)<br>Rzodkiewka 30g<br>herbata z cytryną 250ml                  | Filet królewski z indyka 38g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                   | Zupa mleczna 250ml<br>Filet królewski z indyka 28g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                      |
| II Kolacja   | Kanapki z serem żółtym                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |

Jadłospis dla Ośrodka Pediatrycznego im. M. Konopnickiej w Łodzi

|              | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                  | Dieta lekkostrawna                                                                                                                      | Dieta do II roku życia                                                                                                                  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie  | Półdewiczanka z warzywami 50g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>Ogórek kiszony 50g<br>Kiełki warzyw mieszanych 1g<br>herbata z cytryną 250ml | Chuda wędlina 35g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                               | Zupa mleczna 250ml<br>Chuda wędlina 25g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                                  |
| II śniadanie | Manna na gęsto 250ml                                                                                                                              | Manna na gęsto 250ml                                                                                                                    | Manna na gęsto 250ml                                                                                                                    |
| Obiad        | Kapuśniak z ziemniakami 350ml<br>Spaghetti z mięsem i warzywami 400g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml                                          | Bulion z płatkami jęczmiennymi 350ml<br>Klops gotowany 90g<br>Makaron 250g<br>Szpinak gotowany 200g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Bulion z płatkami jęczmiennymi 250ml<br>Klops gotowany 90g<br>Makaron 200g<br>Szpinak gotowany 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml |
| Podwieczorek | Jabłko 1szt<br>Herbatniki b/c 15g                                                                                                                 | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                    | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                    |
| Kolacja      | Jajko gotowane 1szt<br>Szynka biała 25g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>Ćwikła własnego wyrobu 50g<br>herbata z cytryną 250ml              | Jajko gotowane 1/2szt<br>Szynka biała 25g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                       | Zupa mleczna 250ml<br>Jajko gotowane 1/2szt<br>Szynka biała 15g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml          |
| II Kolacja   | Kanapki z wędliną                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |

Jadłospis dla Ośrodka Pediatrycznego im. M. Konopnickiej w Łodzi

|              | Dieta cukrzycowa                                                                                                                    | Dieta lekkostrawna                                                                                                                | Dieta do II roku życia                                                                                                            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie  | Szynka z indyka 50g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>Sałata 30g<br>herbata z cytryną 250ml                                    | Szynka z indyka 35g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                       | Zupa mleczna 250ml<br>Szynka z indyka 25g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                          |
| II śniadanie | Jabłko 1szt<br>Herbatniki Stokłoski 2szt                                                                                            | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                              | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                              |
| Obiad        | Zupa ryżowa z zieleniną 350ml<br>Stek z cebulą 80/50g<br>Ziemniaki 300g<br>Buraki gotowane 200g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Zupa ryżowa z zieleniną 350ml<br>Schab gotowany 90g<br>Ziemniaki 300g<br>Buraki gotowane 200g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Zupa ryżowa z zieleniną 250ml<br>Schab gotowany 90g<br>Ziemniaki 200g<br>Buraki gotowane 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml |
| Podwieczorek | Ciasto drożdżowe 50g                                                                                                                | Wafle ryżowe 2szt                                                                                                                 | Wafle ryżowe 2szt                                                                                                                 |
| Kolacja      | Polędwica miodowa 55 g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>Pomidor 50g<br>Szczypiorek 1g<br>herbata z cytryną 250ml              | Polędwica miodowa 38 g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                    | Zupa mleczna 250ml<br>Polędwica miodowa 28 g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                       |
| II Kolacja   | Kanapki z serem żółtym                                                                                                              |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |

Jadłospis dla Ośrodka Pediatrycznego im. M. Konopnickiej w Łodzi

|              | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                   | Dieta lekkostrawna                                                                                                                     | Dieta do II roku życia                                                                                                                 |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie  | Polędwica z indyka 20g<br>Ser topiony w trójkątach 1 szt. (17,5g)<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>Rzodkiewka 30g<br>herbata z cytryną 250ml | Polędwica z indyka 35g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                         | Zupa mleczna 250ml<br>Polędwica z indyka 25g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                            |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 10p<br>Sucharki delikatesowe 2szt(16g)                                                                                            | Jogurt naturalny 10p<br>Sucharki delikatesowe 2szt(16g)                                                                                | Jogurt naturalny 10p<br>Chrupki kukurydziane 15g                                                                                       |
| Obiad        | Zupa marchwiowa z zacierką 350ml<br>Kotlet z jajka 90g<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z selera i jabłka 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml     | Zupa marchwiowa z zacierką 350ml<br>Jajko gotowane 1szt<br>Ziemniaki 300g<br>Warzywa gotowane 200g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Zupa marchwiowa z zacierką 250ml<br>Jajko gotowane 1szt<br>Ziemniaki 200g<br>Warzywa gotowane 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml |
| Podwieczorek | Jabłko 1szt<br>Wafle nadziewane b/c 15g                                                                                                            | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                   | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                   |
| Kolacja      | Twarożek ze szczypiorkiem 200g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>ogórek zielony 50g<br>herbata z cytryną 250ml                                | Twarożek ze szczypiorkiem 80g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                  | Zupa mleczna 250ml<br>Twarożek ze szczypiorkiem 60g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                     |
| II Kolacja   | Kanapki z wędliną                                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |

Jadłospis dla Ośrodka Pediatricznego im. M. Konopnickiej w Łodzi

|              | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                      | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                       | Dieta do II roku życia                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie  | Polędwica miodowa 50g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata z cytryną 250ml                                                            | Polędwica miodowa 35g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                                            | Zupa mleczna 250ml<br>Polędwica miodowa 25g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                                               |
| II śniadanie | Jabłko 1szt                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 1szt                                                                                                                                     |
| Obiad        | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml<br>Potrawka z kurczaka z zielenią 130g<br>Ryż naturalny 250g<br>Surówka z marchwi i jabłka 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Ziemniaczanka z zielenią 350ml<br>Potrawka z kurczaka z zielenią 130g<br>Ryż naturalny 250g<br>Marchew gotowana 200g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml | Ziemniaczanka z zielenią 250ml<br>Potrawka z kurczaka z zielenią 130g<br>Ryż naturalny 200g<br>Marchew gotowana 150g<br>kompot z owoców sezonowych 200ml |
| Podwieczorek | Chrupki kukurydziane 30g<br>Soczek 150ml                                                                                                                              | Chrupki kukurydziane 30g<br>Soczek 1 szt.                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 30g<br>Soczek 1 szt.                                                                                                                |
| Kolacja      | Ser żółty Gouda 40g<br>pieczywo graham 100<br>masło 15g<br>pomidor 50g<br>szczypiorek 1g<br>herbata z cytryną 250ml                                                   | Chuda wędlina 38g<br>pieczywo jasne 130g<br>masło roślinne 15g<br>herbata z cytryną 250ml                                                                | Zupa mleczna 250ml<br>Chuda wędlina 28g<br>pieczywo jasne 100g<br>masło 10g<br>herbata z cytryną 250ml                                                   |
| II Kolacja   | Kanapki z serem topionym 1/3op                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |