

Jadłospisy dla oddziału przedszkolnego „0” w Szkole Podstawowej im. Tadeusza Kościuszki w Sieprawiu

Jadłospis 1

Śniadanie

kasza kukurydziana na mleku

kanapka: 1 kromka chleba graham, masło, ser żółty, warzywa: sałata, rzodkiewka

herbatka owocowa z cukrem i cytryną

Obiad

zupa pomidorowa na rosole wołowo – drobiowym (z listkiem laurowym i zielem angielskim) z włoszczyzną (zmiksować po ugotowaniu), makaronem, zaprawiona śmietaną 30%, posypana natką pietruszki

pulpeciki z łososia: łosoś, bułka namoczona w mleku, jajo kurze, oregano, sól

ziemniaki gotowane posypane koperkiem

surówka: cykorja, jabłko, świeżo wyciśnięty sok z cytryny, olej rzepakowy

kompot ze śliwek z cukrem

Podwieczorek

koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek, ewentualnie dosłodzony do smaku

babka drożdżowa herbatka owocowa z cukrem

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	345
Obiad	512
Podwieczorek	214
Razem	1072

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	40 g	15	5–15% energii
Tłuszcze	39 g	32	30–35% energii
Węglowodany	156 g	53	50–65% energii
Błonnik	16 g	–	> 14 g/dzień
Nasycone kwasy tłuszczowe	12 g	10	< 10% energii
Cholesterol	130 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 1

Produkt spożywczy	Ilość (g), części jadalne	Ilość (g), produkt rynkowy
Śniadanie		
Kasza kukurydziana	15	15
Mleko, 2% tłuszczu	200	200
Chleb graham	35	35
Masło	5	5
Ser żółty	10	10,9
Rzodkiewki	2 sztuki = 30 g	2 sztuki = 30 g
Sałata	20	27
Olej rzepakowy	3	3
Herbatka owocowa	150	150
Cukier	5	5
Cytryna	3	5
Obiad		
Włoszczyzna	75	100
Koncentrat pomidorowy	20	20
Śmietana, 12% tłuszczu	15	15
Natka pietruszki	3	3
Makaron dwujajeczny	15	15
Łosoś, filet	35	35
Bułka	20	20
Mleko, 2% tłuszczu	5	5
Jajo kurze	1/4 sztuki = 12,5 g	1/4 sztuki = 14 g
Suszone oregano		
Ziemniaki	150	192
Koperek	3	3,2
Cykoria	50	80
Jabłko	50	68
Sok z cytryny	3	5
Olej rzepakowy	10	10
Kompot ze śliwek, śliwki	150 28	150 30
Cukier	5	5
Podwieczorek		
Truskawki	150	156
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100
Babka drożdżowa	25	25
Herbatka owocowa	150	150
Cukier	5	5

Jadłospis 2

Śniadanie

płatki owsiane na mleku (ewentualnie posłodzone)

kanapka: 1 kromka chleba żytniego pełnoziarnistego, masło chuda szynka wieprzowa, sałata, pomidor

herbatka owocowa z cukrem i cytryną

Obiad

Zupa jarzynowa na rosole wołowo – drobiowym z ziemniakiem i grzankami, z estragonem, zaprawiona śmietaną, posypana natką pietruszki

gulasz wołowy: chude mięso wołowe, papryka czerwona, olej rzepakowy, tymianek, sól, pieprz

kasza gryczana, ogórek małosolny

kompot z jabłek z cukrem

Podwieczorek

Pokrojona brzoskwinia (1/2 sztuki) polana jogurtem naturalnym, wymieszanym z miodem pszczelim

1 kromka bułki wrocławskiej z masłem

herbatka owocowa z cukrem

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posilek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	322
Obiad	514
Podwieczorek	206
Razem	1042

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	39 g	15	5–15% energii
Tłuszcze	38 g	32	30–35% energii
Węglowodany	152 g	53	50–65% energii
Błonnik	16 g	–	> 14 g/dzień
Nasycone kwasy tłuszczowe	12 g	10	< 10% energii
Cholesterol	79 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 2

Produkt spożywczy	Ilość (g), części jadalne	Ilość (g), produkt rynkowy
Śniadanie		
Płatki owsiane	20	20
Mleko, 2% tłuszczu	200	200
Chleb żytni pełnoziarnisty	35	35
Masło	5	5
Chuda szynka wieprzowa	10	10,4
Pomidor	20	21
Sałata	10	14

Herbatka owocowa	150	150
Cukier	5	5
Cytryna	3	5
Obiad		
Włoszczyzna	100	133
Ziemiak	75	96
Suszony estragon		
Śmietana, 12% tłuszczu	15	15
Grzanki	10	10
Natka pietruszki	3	3
Chuda wołowina, np. rostbef	40	49,4
Papryka czerwona	50	59
Olej rzepakowy	15	15
Ogórek kiszony	50	70
Kasza gryczana	40	40
Kompot z jabłek, jabłka	150, 22	150, 30
Cukier	5	5
Podwieczorek		
Brzoskwinia	100	114
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100
Miód pszczeli	5	5
Bułka wrocławska	15	15
Masło	3	3
Herbatka owocowa	150	150
Cukier	5	5

Jadłospis 3

Śniadanie

płatki kukurydziane (z witaminami i żelazem) na mleku
kanapka: 1 kromka chleba mieszanego sitkowego z ziarnami, z masłem z pastą:
jajo kurze, chuda szynka wołowa, ogórek kiszony, szczypiorek, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy
herbatka owocowa z miodem i cytryną

Obiad

zupa na rosole wołowo – drobiowym, ze szpinaku i włoszczyzny z ziemniakiem, tymiankiem, z dodatkiem oleju rzepakowego, zaprawiona jogurtem naturalnym, posypana natką pietruszki
ryż brązowy (gotowany z olejem rzepakowym), z serem białym półtłustym, cukrem waniliowym i bananem, polany jogurtem naturalnym
kompot z wiśni z cukrem

Podwieczorek

kanapka: 2 kromki bułki wrocławskiej, masło, szynka z indyka;
surówka: tarta marchewka i jabłko, kefir wymieszany z miodem maślanka, woda mineralna do popicia

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	365
Obiad	476
Podwieczorek	214
Razem	1055

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	40 g	14	5–15% energii
Tłuszcze	36 g	30	30–35% energii
Węglowodany	158 g	56	50–65% energii
Błonnik	15 g	–	> 14 g/dzień

Nasycone kwasy tłuszczowe	12 g	10	< 10% energii
Cholesterol	106 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 3

Produkt spożywczy	Ilość (g), jedalno	części	Ilość (g), rynkowy	produkt
Śniadanie				
Płatki kukurydziane, z witaminami i żelazem	20		20	
Mleko, 2% tłuszczu	150		150	
Chleb mieszany sitkowy, z ziarnami	35		35	
Masło	5		5	
Jajo kurcze, ¼ sztuki	1/4 sztuki = 12,5 g		1/4 sztuki = 14 g	
Chuda szynka wołowa	20		20,8	
Koncentrat pomidorowy	5		5	
Olej rzepakowy	5		5	
Ogórek kiszony	30		30	
Szczypiorek	3		3,33	
Herbatka owocowa	150		150	
Miód	3		3	
Cytryna	3		5	
Obiad				
Szpinak	50		62	
Włoszczyzna	50		68	
Suszony tymianek				
Ziemniak	50		64	
Olej rzepakowy	5		5	
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30		30	
Natka pietruszki	3		3	
Ryż brązowy	40		40	
Olej rzepakowy	5		5	
Ser biały półtłusty	30		30	
Cukier waniliowy	1		1	
Banan	100		159	
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	45		45	

Kompot z wiśni, wiśnie	150 27	150, 30
Cukier	5	5
Podwieczorek		
Bułka wrocławska	2 kromki = 30 g	2 kromki = 30 g
Masło	5	5
Szynka z indyka	10	10,4
Marchew	50	68
Jabłko	20	27
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	30	30
Miód pszczeleli	3	3
Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem	100	100
Woda mineralna	150	150

Jadłospis 4

Śniadanie

musli z rodzynkami i orzechami, posypane zarodkami pszennymi, na mleku kanapka: 2 połówki bułki grahamki, masło, sałata, chuda szynka wołowa, papryka czerwona, szczypiorek herbatka owocowa z cukrem i cytryną

Obiad

zupa kalafiorowa na rosole wołowo – drobiowym z włoszczyzną i ziemniakiem, z lubczykiem, posypana natką
potrawka z udka kurczaka (bez skóry): włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, estragon, koperek
makaron
surówka: kapusta biała, marchewka, jabłko, sok z cytryny, olej rzepakowy
kompot z jabłek z cukrem

Podwieczorek

kisiel z jagód: jagody świeże lub mrożone,
z cukrem bułeczka drożdżowa np. z jabłkiem
jogurt naturalny woda mineralna

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	372
Obiad	512
Podwieczorek	217
Razem	1102

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	42 g	15	5–15% energii
Tłuszcze	38 g	31	30–35% energii
Węglowodany	168 g	54	50–65% energii
Błonnik	21 g	–	> 14 g/dzień

Nasycone kwasy tłuszczowe	10 g	8	< 10% energii
Cholesterol	98 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 4

Nazwa produktu	Ilość (g), jadalne	części	Ilość (g), rynkowy	produkt
Śniadanie				
Musli z rodzynkami i orzechami	25		25	
Mleko, 2% tłuszczu	200		200	
Bułka grahamka	35		35	
Masło	5		5	
Sałata	10		14	
Chuda szynka wołowa	10		10,4	
Papryka czerwona	20		24	
Szczypiorek	3		3,33	
Herbatka owocowa	150		150	
Cukier	5		5	
Cytryna	3		5	
Obiad				
Kalafior	100		161	
Ziemniak	75		96	
Włoszczyzna	50		68	
Suszony lubczyk				
Natka	3		3	
Mięso z ud kurczaka bez skóry	40		54,4	
Włoszczyzna	50		68	
Suszony estragon				
Koncentrat pomidorowy	7		7	
Olej rzepakowy	10		10	
Koperek	3		3,21	
Kapusta biała	40		48	
Marchew	30		41	

Jabłko	20	27
Cytryna	5	8
Olej rzepakowy	7	7
Makaron dwujajeczny	40	40
Kompot z jabłek, jabłka	150 22	150 30
Cukier	5	5
Podwieczorek		
Czarne jagody	100	100
Skrobia ziemniaczana	7	7
Cukier	5	5
Bułeczka drożdżowa z jabłkiem	25	25
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100
Woda mineralna	150	150

Jadłospis 5

Śniadanie

płatki jęczmienne na mleku

kanapka: 1 kromka chleba graham, masło, sałata, ser żółty

surówka: pomidor, szczypiorek

herbatka owocowa z cukrem i cytryną

Obiad

zupa fasolowa na rosole wołowo – drobiowym z włoszczyzną i ziemniakiem, z dodatkiem oleju rzepakowego, z majerankiem, posypana natką pietruszki

klopsiki z ryby: łosoś, dorsz, kasza manna (zamiast bułki), żółtko jaja kurzego, niewielka ilość startej włoszczyzny

ziemniaki gotowane

surówka: kukurydza z puszki, papryka czerwona, olej rzepakowy

kompot z truskawek z cukrem

Podwieczorek

morele polane kefirem z wapniem, z cukrem

herbatniki

woda mineralna

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	380
Obiad	485
Podwieczorek	227
Razem	1092

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	41 g	15	5–15% energii
Tłuszcze	42 g	34	30–35% energii
Węglowodany	151 g	51	50–65% energii
Błonnik	14 g	–	> 14 g/dzień

Nasycone kwasy tłuszczowe	12 g	10	< 10% energii
Cholesterol	192 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 5

Nazwa produktu	Ilość (g), jadalne	części	Ilość (g), produkt rynkowy
Śniadanie			
Płatki jęczmienne	20		20
Mleko, 2% tłuszczu	200		200
Chleb graham	35		35
Masło	5		5
Ser, Gouda	20		21,8
Sałata	10		14
Pomidor	70		70
Szcypiorek	3		3,33
Herbatka owocowa	150		150
Cukier	5		5
Cytryna	3		5
Obiad			
Włoszczyzna	30		41
Fasola biała, nasiona suche	10		10
Suszony majeranek			
Ziemniaki	30		38
Olej rzepakowy	5		5
Pietruszka, liście	3		3
Łosoś, filet	30		30
Dorsz, filet	10		10
Kasza manna	10		10
Włoszczyzna	5		7
Żółtko jaja kurzego	1/2 sztuki = 10 g		1/2 sztuki = 10 g
Ziemniaki	150		200
Masło	3		3
Kukurydza z puszki	15		15
Papryka czerwona	20		24
Olej rzepakowy	10		10

Kompot z truskawek, truskawki	150, 29	150, 30
Cukier	5	5
Podwieczorek		
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	100	100
Morele	100	110
Cukier	5	5
Herbatniki	25	25
Woda mineralna	150	150

Jadłospis 6

Śniadanie

kasza manna na mleku, z rodzynkami i z cukrem

kanapka: 1 kromka chleba mieszanego z soją, masło, sałata, szynka z kurczaka

surówka: tarta kalarepka

herbatka owocowa z cukrem i cytryną

Obiad

zupa na rosole wołowo – drobiowym z brokułów z włoszczyzną i ziemniakiem, tymiankiem, posypana koperkiem

zrazy z chudego mięsa wołowego, uduszone na oleju rzepakowym z ziołami prowansalskimi

ryż biały

surówka: kapusta pekińska, mandarynka, tarta marchewka, olej rzepakowy

sok jabłkowy z wapniem

Podwieczorek

koktajl z malin i kefiru z wapniem, cukrem

ciasto drożdżowe

woda mineralna

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	389
Obiad	477
Podwieczorek	193
Razem	1059

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	39 g	15	5–15% energii
Tłuszcze	37 g	30	30–35% energii
Węglowodany	162 g	55	50–65% energii
Błonnik	14 g	–	> 14 g/dzień

Nasycone kwasy tłuszczowe	11 g	9	< 10% energii
Cholesterol	90 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 6

Nazwa produktu	Ilość (g), jedzenie	części	Ilość (g), produkt rynkowy
Śniadanie			
Kasza manna	15		15
Mleko, 2% tłuszczu	200		200
Rodzynki	10		10
Cukier	5		5
Chleb mieszany z soją	35		35
Masło	5		5
Szynka z kurczaka	10		10,4
Salata	10		14
Kalarepka	50		72
Olej rzepakowy	3		3
Herbatka owocowa	150		150
Cukier	5		5
Cytryna	3		5
Obiad			
Brokuły	100		164
Włoszczyzna	30		41
Suszony tymianek			
Ziemniaki	50		64
Chuda wołowina, np. rostbef	50		61,2
Olej rzepakowy	10		10
Koperek	3		3,21
Zioła prowansalskie			
Ryż biały	30		30
Kapusta pekińska	40		51
Mandarynki	70		93
Marchew	20		27
Olej rzepakowy	5		5

Sok jabłkowy z wapniem	125	125
Podwieczorek		
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	100	100
Maliny, świeże lub mrożone	100	100
Cukier	10	10
Ciasto drożdżowe	25	25
Woda mineralna	150	150

Jadłospis 7

Śniadanie

musli z owocami suszonymi z mlekiem

kanapka: 1 kromka chleba jasnego, masło, z pastą: jajko kurze ugotowane na twardo, cebula, rzodkiewka, koncentrat pomidorowy

herbatka owocowa z cukrem i cytryną

Obiad

zupa krem na rosole wołowo – drobiowym, z groszku zielonego (świeżego lub mrożonego), z włoszczyzną i groszkiem ptysiowym, zabieleną jogurtem naturalnym

gulasz z mięsa z piersi indyka (bez skóry), uduszony na oleju rzepakowym z cebulą, czosnkiem, papryką czerwoną i pomidorem (bez skóry), ziołami prowansalskimi

ziemniaki gotowane

surówka: ogórek kiszony w plasterkach, olej rzepakowy

kompot truskawkowy z cukrem

Podwieczorek

Pokrojona nektarynka wymieszana z jogurtem, miodem i cukrem wanilinowym

bułka chałka z masłem

herbatka owocowa z cukrem

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	362
Obiad	494
Podwieczorek	214
Razem	1070

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	40 g	15	5–15% energii

Tłuszcze	38 g	31	30–35% energii
Węglowodany	156 g	54	50–65% energii
Błonnik	15 g	–	> 14 g/dzień
Nasycone kwasy tłuszczowe	12 g	10	< 10% energii
Cholesterol	175 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 7

Nazwa produktu	Ilość (g), jadalne	części	Ilość (g), produkt rynkowy
Śniadanie			
Musli z owocami suszonymi	25		25
Mleko, 2% tłuszczu	200		200
Chleb jasny	35		35
Masło	5		5
Jajko kurze	1/2 sztuki = 25 g		1/2 sztuki = 27,8 g
Cebula	3		4
Rzodkiewka	1 sztuka = 15 g		1 sztuka = 15 g
Koncentrat pomidorowy	3		3
Herbatka owocowa	150		150
Cukier	5		5
Cytryna	3		5
Obiad			
Groszek zielony (świeży lub mrożony)	20		20
Włoszczyzna	100		136
Groszek ptysiowy	15		15
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	15		15
Mięso z piersi indyka (bez skóry)	40		40
Olej rzepakowy	10		10
Cebula	20		22
Czosnek	10		12
Papryka czerwona	50		59
Pomidor	50		50
Zioła prowansalskie			
Ziemniaki	150		192

Ogórek kiszony	50	50
Olej rzepakowy	5	5
Sok pomarańczowy z witaminami	100	100
Podwieczorek		
Jogurt, 2% tłuszczu	100	100
Nektarynka	100	110
Miód	5	5
Cukier wanilinowy	1	1
Bułka chałka	15	15
Masło	3	3
Herbatka owocowa	150	150
Cukier	5	5

Jadłospis 8

Śniadanie

2 kanapki: 2 połówki bułki grahamki, masło, kielbasa szynkowa wieprzowa, ser żółty

surówka: pomidor, olej rzepakowy

kakao z witaminami, na mleku

Obiad

zupa na rosole wołowo – drobiowym, z soczewicy z włoszczyzną i grzankami, majerankiem, posypana natką pietruszki

zraziki z chudej wołowiny, przygotowane na oleju rzepakowym

ziemniaki gotowane, posypane koperkiem

surówka: tarta marchewka z jabłkiem, olej rzepakowy, sok z cytryny, do posypania nasiona sezamu

kompot jabłkowy z imbirem i cynamonem

Podwieczorek

budyń przygotowany na mleku, z cukrem, posypany malinami świeżymi lub mrożonymi

babka biszkoptowa

woda mineralna

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	384
Obiad	509
Podwieczorek	202
Razem	1097

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	41 g	15	5–15% energii
Tłuszcze	40 g	32	30–35% energii
Węglowodany	162 g	53	50–65% energii
Błonnik	20 g	–	> 14 g/dzień

Nasycone kwasy tłuszczowe	11 g	10	< 10% energii
Cholesterol	96 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 8

Nazwa produktu	Ilość (g), jedzenie	części	Ilość (g), produkt rynkowy
Śniadanie			
Bułka grahamka	50		50
Masło	5		5
Kiełbasa szynkowa wołowa	10		10,4
Ser żółty	10		10,9
Pomidor	100		100
Olej rzepakowy	3		3
Mleko, 2% tłuszczu	200		200
Kakao rozpuszczalne, z witaminami	10		10
Obiad			
Soczewica, nasiona suche	10		10
Włoszczyzna	50		68
Suszony majeranek			
Grzanki	10		10
Chuda wołowina, np. rostbef	40		49,4
Olej rzepakowy	10		10
Ziemniaki	150		192
Koperek	3		3,21
Marchewka	50		68
Jabłko	50		68
Sezam	5		5
Sok z cytryny	5		5
Olej rzepakowy	5		5
Sok pomarańczowy, z witaminami	100		100
Podwieczorek			

Mleko, 2% tłuszczu	100	100
Maliny	100	100
Skrobia ziemniaczana	15	15
Cukier	5	5
Babka biszkoptowa	15	15
Woda mineralna	150	150

Jadłospis 9

Śniadanie

płatki kukurydziane z witaminami i żelazem, na mleku
kanapka: 1 kromka chleba mieszanego jasnego, masło, z pastą z sera białego: ser biały półtłusty, śmietana, rodzynki, cukier, cukier wanilinowy
herbatka owocowa z cukrem i cytryną

Obiad

barszcz ukraiński na rosole wołowo – drobiowym (buraki, włoszczyzna, kapusta, ziemniak, olej rzepakowy) gotowany z listkiem laurowym i ziele angielskim, posypany natką pietruszki
piersi kurczaka (natarte oregano) duszone na oleju rzepakowym
kasza jęczmienna perłowa ugotowana na sypko
brokuły gotowane w wodzie lub na parze
kompot agrestowy z cukrem

Podwieczorek

mandarynka
jogurt naturalny
racuszki mąka pszenna, jajo kurze, maślanka, cukier, cukier wanilinowy, olej rzepakowy do smażenia
woda mineralna

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	364
Obiad	448
Podwieczorek	233
Razem	1044

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	39 g	15	5–15% energii
Tłuszcze	36 g	31	30–35% energii

Węglowodany	154 g	54	50–65% energii
Błonnik	20 g	–	> 14 g/dzień
Nasycone kwasy tłuszczowe	9 g	8	< 10% energii
Cholesterol	99 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 9

Nazwa produktu	Ilość (g), jedzenie	części	Ilość (g), produkt rynkowy
Śniadanie			
Płatki kukurydziane, z witaminami i żelazem	20		20
Mleko, 2% tłuszczu	200		200
Chleb mieszany jasny	35		35
Masło	5		5
Ser biały półtłusty	10		10
Śmietana, 12% tłuszczu	15		15
Rodzynki	5		5
Cukier	3		3
Cukier waniliowy			
Herbatka owocowa	150		150
Cukier	5		5
Sok z cytryny	3		5
Obiad			
Burak	70		93
Włoszczyzna	30		41
Kapusta biała	10		12
Olej rzepakowy	5		5
Natka pietruszki	3		3
Listek laurowy, ziele angielskie			
Ziemniak	50		68
Pierś z kurczaka (bez skóry)	45		45
Suszone oregano			
Olej rzepakowy	10		10
Kasza jęczmienna perłowa	40		40
Brokuły	75		122

Olej rzepakowy	5	5
Sok jabłkowy, z wapniem	100	100
Podwieczorek		
Mandarynki	100	133
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	100
Mąka pszenna	15	15
Jajo kurze	1/4 sztuki = 12,5 g	1/4 sztuki = 14 g
Maślanka, 0,5% tłuszczu	30	30
Olej rzepakowy	5	5
Cukier	5	5
Cukier waniliowy	1	1
Woda mineralna	150	150

Jadłospis 10

Śniadanie

2 kanapki: 2 połówki bułki owsianej, masło, chuda szynka wołowa, sałata

surówka: pomidor

kawa zbożowa na mleku, z cukrem

Obiad

zupa na rosole wołowo – drobiowym z cukinii z włoszczyzną, bazylią, posypana koperkiem

pieczeń rzymska: chuda wołowina, mięso z udźca indyka (bez skóry), bułka namoczona w mleku, jajo kurze, groszek zielony, pokrojona w kostkę marchewka, estragon, sól

ziemniaki gotowane, posypane koperkiem

surówka: tarty seler z jabłkiem, olej rzepakowy, sok z cytryny, rodzynki

lemoniada na wodzie mineralnej z sokiem z cytryny i cukrem

Podwieczorek

truskawki polane kefirem z wapniem, z cukrem

bułeczka drożdżowa, np. z powidłami śliwkowymi, z masłem

woda mineralna

Tabela 1. Wartość energetyczna poszczególnych posiłków

Posilek	Wartość energetyczna (kcal)
Śniadanie	371
Obiad	503
Podwieczorek	179
Razem	1053

Tabela 2. Zawartość białka, tłuszczów, węglowodanów, błonnika, nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu w porównaniu z normami i zaleceniami

Składnik pokarmowy	Zawartość	% energii	Zalecenia
Białko	38 g	15	5–15% energii
Tłuszcze	37 g	31	30–35% energii
Węglowodany	158 g	54	50–65% energii
Błonnik	18 g	–	> 14 g/dzień

Nasycone kwasy tłuszczowe	11 g	9	< 10% energii
Cholesterol	149 mg	–	< 300 mg/dzień

Tabela 3. Wykaz produktów spożywczych w jadłospisie 10

Nazwa produktu	Ilość (g), jedzenie	części	Ilość (g), produkt rynkowy
Śniadanie			
Bułka owsiana	50		50
Masło	5		5
Chuda szynka wołowa	20		20,8
Sałata	10		14
Pomidor	100		100
Olej rzepakowy	3		3
Mleko, 2% tłuszczu	200		200
Kawa zbożowa	4		4
Cukier	5		5
Obiad			
Cukinia	100		115
Włoszczyzna	100		136
Olej rzepakowy	3		3
Suszona bazylia			
Koperek	3		3,21
Chuda wołowina, np. rostbef	20		24,7
Mięso z udźca indyka, bez skóry	10		12,8
Groszek zielony	2		2
Marchew	10		14
Bułka	10		10
Mleko, 2% tłuszczu	5		5
Jajko kurze	1/2 sztuki = 25 g		1/2 sztuki = 27,75 g
Suszony estragon			
Ziemniaki	150		192
Koperek	3		3,21
Seler	70		112

Jabłko	70	96
Rodzynki	10	10
Sok z cytryny	5	7
Olej rzepakowy	10	10
Nektar wiśniowy z witaminami	100	100
Podwieczorek		
Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem	50	50
Truskawki	100	104
Cukier	5	5
Bułeczka drożdżowa	1 kromka = 25 g	1 kromka = 25 g
Masło	3	3
Woda mineralna	150	150

