

MODYFIKOWANY JADŁOSPIS DLA MŁODZIEŻY

Zbilansowany plan posiłków 2000 kcal • Cykl 30 Dni

DZIEŃ 1

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, serek wędlna drobiowa, 100g warzyw (pomidor, ogórek), herbata

II Śniadanie: Muffiny pełnoziarniste z twarogiem, brzoskwinie 100g owoców, orzechy, jogurt naturalny, herbata

Obiad: (Zupa: Krupnik) gulasz drobiowy, ziemniaki puree, 100g warzyw (kapusta kiszona), kompot

Kolacja: Makaron pełnoziarnisty, ser mozzarella light, brokuły (100g warzyw), sos jogurtowo-czosnkowy, herbata

DZIEŃ 2

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, jajecznica gotowana na parze, 100g warzyw (pomidor, rzodkiewka), herbata

II Śniadanie: Pancakes z musem truskawkowym 100g owoców pestki dyni, jogurt naturalny, herbata

Obiad: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym, kasza pęczak, 100g warzyw (surówka z pekińskiej), kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, wędlna drobiowa 100g warzyw (ogórek, papryka), herbata

DZIEŃ 3

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, wędlna drobiowa, serek wiejski, 100g warzyw (pomidor, papryka), herbata

II Śniadanie: Koktajl mleczno-owsiany z owocami, 100g owoców, orzechy, herbata

Obiad: (Zupa: Pomidorowa z makaronem) pieczony kurczak w panierce, ziemniaki pieczone 100g warzyw (colesław), kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, pasta z fasoli 100g warzyw (ogórek kiszony), herbata

DZIEŃ 4

Śniadanie: Pieczywo, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem light, 100g warzyw (pomidor, ogórek), herbata

II Śniadanie: Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, 100g owoców, orzechy, jogurt naturalny, herbata

Obiad: Pieczony indyk, kasza bulgur, 100g warzyw (kalafior), kompot

Kolacja: Zapiekanki pieczywo pełnoziarniste, wędlna drobiowa, ser żółty, 100g warzyw (pieczarki), herbata

DZIEŃ 5 (PIĄTEK)

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, 100g warzyw (rzodkiewka, ogórek), herbata

II Śniadanie: Kasza manna na mleku, mus truskawkowy, 100g owoców, orzechy, herbata

Obiad: (Zupa: Pieczarkowa) Mintaj pieczony, ziemniaki pieczone, mizeria z jogurtem (100g warzyw), kompot

Kolacja: Makaron pełnoziarnisty, sos bolognese z kurczakiem, ogórek, papryka (100g warzyw), herbata

DZIEŃ 6

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, omlet pieczony z wędliną i serem, 100g warzyw (pomidor, ogórek) herbata

II Śniadanie: Ciasto czekoladowe, jogurt naturalny, banan, 100g owoców, orzechy herbata

Obiad: Schab pieczony w sosie własnym, ryż, 100g warzyw (pekińska), kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, serek wiejski, 100g warzyw papryka, pomidor herbata

DZIEŃ 7 (NIEDZIELA)

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, wędlna drobiowa, 100g warzyw (ogórek, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Biszkopt z galaretką, 100g owoców winogrona, orzechy, jogurt naturalny herbata

Obiad: (Zupa: Rosół z makaronem) Rolada drobiowa, kluski śląskie, 100g warzyw (kapusta czerwona), kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, pasta z makreli, majonez light, 100g warzyw (pomidor, ogórek), herbata

DZIEŃ 8

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta z fasoli, 100g warzyw (ogórek kiszony), herbata

II Śniadanie: Ryż zapiekany z jabłkami, jogurt naturalny, 100g owoców, orzechy herbata

Obiad: Pulpety drobiowe, ziemniaki gotowane, 100g warzyw (kapusta kiszona), kompot

Kolacja: Makaron pełnoziarnisty, ser mozzarella, 100g warzyw (pomidor, cukinia), herbata

DZIEŃ 9

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, jajecznica gotowana na parze, 100g warzyw (papryka, ogórek) herbata

II Śniadanie: Naleśniki z serem, mus truskawkowy, 100g owoców, orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Cebulowa) pieczony kurczak w panierce, ziemniaki pieczone, 100g warzyw (surówka z białej kapusty), kompot

Kolacja: Pieczywo, wędlna drobiowa, ser żółty, 100g warzyw (pieczarki), herbata

DZIEŃ 10

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, 100g warzyw, (pomidor, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Ciasto drożdżowe, 100g owoców, śliwki, orzechy, jogurt naturalny herbata

Obiad: Lazania, 100g warzyw (mix sałat, marchewka, ogórek, pomidor), kompot

Kolacja: Zapiekanka ziemniaczana, ogórek kiszony 100g warzyw herbata

KONTYNUACJA JADŁOSPISU (DNI 11-20)

DZIEŃ 11

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta jajeczna, 100g warzyw (pomidor, ogórek) herbata

II Śniadanie: Budyń waniliowy, 100g owoców (mus malinowy), orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Ogórkowa), gulasz wieprzowy, kasza bulgur, 100g warzyw (brokuł) kompot

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, serek wiejski, wędlina drobiowa, 100g warzyw (papryka, rzodkiewka) herbata

DZIEŃ 12 (PIĄTEK)

Śniadanie: Pieczywo, pasta twarogowa, 100g warzyw, (ogórek, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Naleśniki z serem, 100g owoców, (brzoskwinie), orzechy herbata

Obiad: Jajko sadzone, ziemniaki, 100g warzyw (kapusta kiszona) kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, pasta z makreli, 100g warzyw (ogórek, pomidor) herbata

DZIEŃ 13

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, wędlina drobiowa, ser żółty, 100g warzyw (papryka, pomidor) herbata

II Śniadanie: Koktajl mleczny, 100g owoców, (banany), orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Jarzynowa) pieczony kurczak w panierce, ryż, 100g warzyw (buraki) kompot

Kolacja: Zapiekanki pieczywo pełnoziarniste, ser mozzarella, 100g warzyw (pieczarki) herbata

DZIEŃ 14 (NIEDZIELA)

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, omlet z wędliną i serem, 100g warzyw (ogórek, papryka) herbata

II Śniadanie: Biskopt z galaretką, 100g owoców, orzechy herbata

Obiad: Schab pieczony w sosie, kopytka, 100g warzyw (kapusta kiszona) kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, 100g warzyw (pomidor, rzodkiewka) herbata

DZIEŃ 15

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, serek wiejski, 100g warzyw (ogórek, pomidor) herbata

II Śniadanie: Pancakes z fasoli, jogurt naturalny, 100g owoców, (wingoron), orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Krupnik drobiowy) Makaron z kurczakiem i szpinakiem, 100g warzyw (papryka, pomidor, ogórek) kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, wędlina drobiowa, ser mozzarella, 100g warzyw (ogórek i rzodkiewka) herbata

DZIEŃ 16

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, jajecznica gotowana na parze, majonez light, 100g warzyw (pomidor, papryka) herbata

II Śniadanie: Naleśniki z serem, 100g owoców, (mus jabłkowy), orzechy herbata

Obiad: Zapiekany makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie pomidorowym, 100g warzyw (marchew), kompot

Kolacja: Pieczywo, pasta twarogowa, 100g warzyw, (ogórek, rzodkiewka) herbata

DZIEŃ 17

Śniadanie: Pieczywo, pasta twarogowa, 100g warzyw (papryka, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Koktajl mleczny, 100g owoców, (banany), orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Pieczarkowa) pieczony kurczak w panierce, ryż, 100g warzyw (buraki) kompot

Kolacja: Makaron pełnoziarnisty, kurczak, brokuły (100g warzyw), sos jogurtowo-czosnkowy herbata

DZIEŃ 18

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta z makreli, 100g warzyw (ogórek, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Ryż zapiekany z jabłkami, mus owocowy, 100g owoców, orzechy, jogurt naturalny herbata

Obiad: Pulpety drobiowe, ziemniaki puree, 100g warzyw (kalafior, brokuł) kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, wędlina drobiowa, ser żółty, 100g warzyw (papryka, pomidor) herbata

DZIEŃ 19 (PIĄTEK)

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, 100g warzyw (papryka, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Ciasto czekoladowe, 100g owoców, (brzoskwinie), orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Pomidorowa z makaronem) Mintaj pieczony, ziemniaki puree, 100g warzyw (mizeria) kompot

Kolacja: Zapiekanki pieczywo pełnoziarniste, ser mozzarella light, 100g warzyw (pieczarki) herbata

DZIEŃ 20

Śniadanie: Pieczywo, wędlina drobiowa, ser żółty, 100g warzyw (ogórek, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Kasza manna na mleku, mus truskawkowy, 100g owoców, orzechy herbata

Obiad: Pieczony schab, kasza bulgur, 100g warzyw (kapusta kiszona) kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, 100g warzyw (papryka, pomidor) herbata

KONTYNUACJA JADŁOSPISU (DNI 21-30)

DZIEŃ 21 (NIEDZIELA)

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, jajecznica gotowana na parze, 100g warzyw (pomidor, ogórek) herbata

II Śniadanie: Ciasto czekoladowe, jogurt naturalny, 100g owoców, (banany) orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Rosół z makaronem) Schab pieczony, kluski śląskie, 100g warzyw (kapusta czerwona), kompot

Kolacja: Makaron pełnoziarnisty, ser mozzarella light, pomidory suszone, 100g warzyw (pomidor, cukinia) herbata

DZIEŃ 22

Śniadanie: Pieczywo, serek wiejski, 100g warzyw (papryka, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Ryż zapiekany z jabłkami, jogurt naturalny, 100g owoców, (winogron) orzechy herbata

Obiad: Mintaj pieczony, ziemniaki puree, 100g warzyw (kapusta kiszona), kompot

Kolacja: Chleb pełnoziarnisty, pasta twarogowa, wędlina, 100g warzyw (ogórek, pomidor) herbata

DZIEŃ 23

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, omlet z wędliną i serem, 100g warzyw (ogórek, papryka) herbata

II Śniadanie: Naleśniki z serem, 100g owoców, (brzoskwinie), orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Ogórkowa) Lazania, 100g warzyw (surówka z pekińskiej), kompot

Kolacja: Zapiekanka ziemniaczana, ogórek kiszony 100g warzyw herbata

DZIEŃ 24

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, wędlina, pasta twarogowa, 100g warzyw (papryka, pomidor) herbata

II Śniadanie: Pancakes z fasoli, jogurt naturalny, 100g owoców, (wingoron), herbata

Obiad: Pieczony kurczak w panierce, ziemniaki gotowane, 100g warzyw (surówka colesław), kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, ser mozzarella light, pomidory, 100g warzyw herbata

DZIEŃ 25

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, jajka na twardo, majonez light 100g warzyw (ogórek, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Naleśniki z serem, mus truskawkowy, 100g owoców, orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Krupnik) Schab pieczony, kasza gryczana, 100g warzyw (surówka z pekińskiej), kompot

Kolacja: Zapiekanki pieczywo pełnoziarniste, ser żółty, 100g warzyw (pieczarki) herbata

DZIEŃ 26 (PIĄTEK)

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta z makreli 100g warzyw (pomidor, ogórek) herbata

II Śniadanie: Ryż zapiekany z jabłkami, jogurt naturalny, 100g owoców, orzechy herbata

Obiad: Jajko sadzone, ziemniaki pieczone, 100g warzyw (kapusta kiszona) kompot

Kolacja: Makaron pełnoziarnisty, ser mozzarella light, pomidory suszone, 100g warzyw (pomidor, cukinia) herbata

DZIEŃ 27

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, pasta jajeczna, 100g warzyw (papryka, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Koktajl mleczny, 100g owoców, (banany), orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Pieczarkowa) Pieczona pierś z kurczaka, kasza bulgur, 100g warzyw (marchew, brokuł) kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, pasta twarogowa, 100g warzyw, (ogórek, pomidor) herbata

DZIEŃ 28 (NIEDZIELA)

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, wędlina drobiowa, ser żółty, 100g warzyw (papryka, pomidor) herbata

II Śniadanie: Biszkopt z galaretką, 100g owoców, (brzoskwinie) orzechy herbata

Obiad: Schab pieczony w sosie, kluski śląskie, 100g warzyw (kapusta czerwona), kompot

Kolacja: Naleśniki z serem, 100g owoców, (jabłka), orzechy herbata

DZIEŃ 29

Śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste, jajko na twardo, majonez light, 100g warzyw (ogórek, rzodkiewka) herbata

II Śniadanie: Koktajl mleczny, 100g owoców, (banany), orzechy herbata

Obiad: (Zupa: Pomidorowa z makaronem) Pierś z kurczaka pieczona w ziołach, ziemniaki, 100g warzyw (pomidor i ogórek w sosie vinegret), kompot

Kolacja: Zapiekanki pieczywo pełnoziarniste, ser mozzarella light, 100g warzyw (pieczarki) herbata

DZIEŃ 30

Śniadanie: Pieczywo, serek wiejski, wędlina drobiowa, 100g warzyw (papryka, ogórek) herbata

II Śniadanie: Budyń waniliowy, 100g owoców (mus malinowy), orzechy herbata

Obiad: Pieczony kurczak w panierce, ziemniaki pieczone, 100g warzyw (buraki gotowane), kompot

Kolacja: Pieczywo pełnoziarniste, serek wiejski, pestki dyni, 100g warzyw, herbata