

JADŁOSPIS DLA DZIECI 4-9 LAT

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 200ml (1,7), chleb mieszany 80g (1), masło miks 15g(7), sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 100g(3,7), herbata 250ml II Ciasto buraczane b/c 40g(1,3)	Krem z zielonego groszku 300ml(1,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 140g(1), kluski śląskie 120g(1,3), kalafior got., 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka konserwowa 30g(1,3,6,7,9) ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka z jabłkiem 150g(1)
	E 1738kcal, Białko 65,11g, Tłuszcze 55,59g, NKT 17,28g, Węglowodany 256,58g, Sacharoza 29,85g, Bł.pokar.28,05g, Sól 3,05g		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 200ml(1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka z indyka 20g(1,6,7,9,10) twarożek z koperkiem 30g(7) pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Jabłko got. 150g	Zupa ogórkowa 300ml(1,7,9), pieczeń rzymska z pieca konwekcyjnego 70g(1,3), sos beszamelowy 50g(1,7), ziemniaki puree 150g(7), surówka z buraczków, got. 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g (1), masło miks 15g(7), szynka wiejska 30g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7) Wafle ryżowe 20g
	E 1642kcal, Białko 64,61g, Tłuszcze 47,32g, NKT 14,77g, Węglowodany 250,48g, Sacharoza 34,93g, Bł.pokar.25,85g, Sól 6,17g		
Środa	Zupa ml. z owsianki 200ml (1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 30g(7), dżem niskosłodzony 20g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Banan 150g	Barszcz ukraiński 300ml(1,7,9), makaron z kurczak i warzywami w sosie jogurtowym, duszony 200g(1,3,7,9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), pasta z ryby got z koperkiem 40g(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1655kcal, Białko 63,98g, Tłuszcze 44,63g, NKT 15,26g, Węglowodany 262,24g, Sacharoza 39,63g, Sól 2,83g, Bł.pokar. 28,43g		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 200ml (1,3,7), chleb mieszany 80g (1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g(3,7,9), szynka 20g (1,3,6,7,9,10), sałata 30g, herbata 250ml II Deser -Kefir z galaretką 150g(7)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml(1,7), pulpeciki drob.w sosie pomid.got. 120g (1,3), ziemniaki puree 150g(7) fasolka szparagowa got. 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka kons. 40g (1,3,6,7,9), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 100g(7)
	E 1612kcal, Białko 69,10g, Tłuszcze 52,40g, NKT 18,56g, Węglowodany 228,78g, Sacharoza 19,51g, Bł.pokar. 24,31g, Sól 3,60g		
Piątek	Zupa mleczna z ryżem 200ml(7) chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), twarożek 40g(7), miód 20g, pomidor 50g,herbata 250ml II Galaretka z owocami 150g	Zupa brokułowa 300ml(1,3,7), pierogi z truskawkami got. 80g(1), pierogi z serem 80g(1,7) serek homogenizowany 40g(7), surówka z marchwi, jabłka i selera 120g(9), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), pasta z jaj z zieleciną 50g,(3,7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1607kcal, Białko 54,96g, Tłuszcze 46,79g, NKT 17,39g, Węglowodany 255,33g, Sacharoza 31,18g, Bł.pokar.24,74g, Sól 2,73g		
Sobota	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 50g(3,1), pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) II Szarlotka dietetyczna 40g(1,3)	Zupa jarzynowa 300ml(1,7,9), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 70g(1,7) ziemniaki z koperkiem 150g, fasolka szparagowa 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 80g(1), masło miks 15g(7), szynka wiejska 40g (1,3,6,7,9,10), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany 100g(7)
	E 1664kcal, Białko73,15g, Tłuszcze 50,65g, NKT 18,95g, Węglowodany 242,17g, Sacharoza 20,11g, Bł.pokar.25,40g, Sól 5,89g		
Niedziela	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), parówka z kurczaka 50g(1,6,7,9), ketchup 20g, pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) II Ciasto szpinakowe b/c 40g (1,3)	Rosół z makaronem 300ml(1,3,9) udko duszone z bukietem warzyw w sosie jogurtowym 220g (1,7), ziemniaki puree 150g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka z kurczaka 30g(1,3,6,7,9,10) dżem niskosłodzony 20g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 100g(7)
	E 1565kcal, Białko 66,56g, Tłuszcze 45,88g, NKT 15,64g, Węglowodany 233,85g, Sacharoza 27,57g, Bł.pokar.28,12g, Sól 5,63g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *1