

JADŁOSPIS DLA DZIECI 4-9 LAT

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(1,7) chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 50g(3,7), kiełbasa kanapkowa 30g(7,9), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1) II Galaretka z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 300ml(1,7,9), gołąbek b/zawijania z pieca 70g(3), sos pomidorowym 50g(1,7), ziemniaki puree 150g(7), fasolka szparagowa got.130g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks15g(7), pasta z kurczaka z koperkiem 40g(7), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(7)
	E 1454kcal, Białko 61,15g, Tłuszcze 44,07, NKT 14,74g, Węglowodany 216,21g, Sacharoza 21,48g, Bł.pokar.26,30g, Sól 3,61g		
Wtorek	Zupa ml. budyniowa 200ml(1,7), masło miks 15g(7), chleb mieszany 80g(1) ser żółty 40g(7), ogórek kiszony b/s tarty 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) II Banan 150g	Zupa jarzynowa 300ml(1,7,9), schab duszony w sosie własnym 70g(1), ziemniaki 150g, buraczki z jabłkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka delikatesowa 30g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Sok Kubuś b/c 200ml
	E 1665kcal, Białko 68,77g, Tłuszcze 50,01g, NKT 21,31g Węglowodany 247,35g, Sacharoza 47,18g, Bł.pokar.27,42g, Sól 2,82g		
Środa	Zupa mleczna z pł.ryżowymi 200ml(7) chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), parówka drobiowa 70g(7,9,10) ketchup 20g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) II Jabłko got. 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml(1,7,9), naleśniki 2 szt.(1,3,7), dżem niskosłodzony 30g, serek homog.50g(7), surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), pasta z dorsza z warzywami 60g(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(7)
	E 1593kcal, Białko 57,74g, Tłuszcze 55,10g, NKT 19,20g, Węglowodany 228,48g, Sacharoza 29,69g, Bł.pokar. 27,22g, Sól 2,66g		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 200ml(1,7)chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka wiejska 20g (1,3,6,7,9,10), ser twarogowy 30g(7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) II Mus owocowy b/c 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml(1,3,7,9), pulpety z mięsa mieszanego, gotowane 70g (1,3), sos 50g(1,7), ziemniaki puree z kop. 150g(7), fasolka szparagowa 120g, kompot owoc. 250ml	Chleb mieszany 80g(11), masło miks 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 70g(7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owoc. 150g(7)
	E 1664kcal, Białko 70,95g, Tłuszcze 46,65g, NKT 16,55g, Węglowodany 250,88g, Sacharoza 19,75g, Bł.pokar.22,16g, Sól 3,21g		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 200ml (1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), jaja got. 1,5szt (3) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) II Jabłko got.150g	Krupnik 300ml(1,7,9), ryba z pieca z sosem brokułowym 120g(1,4,7) ziemniaki puree z koperkiem 150g(7), mieszanek warzywna 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 80g(1), masło miks 15g(7), twarożek z kop. 40g(7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 1641kcal, Białko 61,51g Tłuszcze 48,40g, NKT 12,77g, Węglowodany 258,01g Sacharoza 16,48g, Bł.pokar. 29,51g, Sól 2,84g		
Sobota	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 20g(7), pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) II Ciasto z marchewki 40g(1,3)	Zupa brokułowa 300ml(1,7,9) kasza jaglana z pieczonym udkiem b/skóry w sosie 240g(1,7), kalafior got.150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 80g(1), masło miks 15g(7), polędwica z indyka 40g(1,3,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 1673kcal, Białko 71,29g, Tłuszcze 50,78g, NKT 16,36g, Węglowodany 246,58g, Sacharoza 24,18g, Bł.pokar.29,43g, Sól 5,37g		
Niedziela	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka z idyka 40g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 80g, kakao 16% 250ml (7) II Biszkopty 30g(1,3)	Rosół z makaronem 300ml(1,3,7,9), galantyna z kurczaka z pieca 70g(1,3), sos 50g(1,7),ziemniaki pure 150g(7), marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), pasta z jaj i pietruszki (3), pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 100g(7)
	E 1651kcal, Białko 66,05g, Tłuszcze 55,90g, NKT 21,40g, Węglowodany 229,47g, Sacharoza 18,60g, Bł.pokar.21,06g, Sól 3,81g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *4