

JADŁOSPIS DLA DZIECI 24-36 m-cy

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(1,7) chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, sałatka jarzynowa 60g(3,7), kielbasa kanapkowa 30g(7,9), sałata 30g, kawa herbata 150ml II Galaretka z owocami 150ml	Zupa kalafiorowa 200ml(1,7,9), gołąbek b/zawijania duszony w sosie pomidorowym 70g(1,7), ziemniaki puree 40g(7), fasolka szparagowa got. 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, pasta z kurczaka z koperkiem 30g(7), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(7)
	E 898kcal, Białko 35,88g, Tłuszcze 38,31g, NKT 18,85g, Węglowodany 107, Sacharoza 11,92g, Bł.pokar.11,17g, Sól 2,49g		
Wtorek	Zupa ml. budyniowa 150ml(1,7) chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, chleb mieszany 120g(1) ser żółty 20g(7), sałata 30g, herbata 150ml II Banan 150g	Zupa jarzynowa 200ml(1,7,9), schab duszony w sosie własnym 70g(1,7), ziemniaki 40g, buraczki z jabłkiem 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, szynka delikatesowa 30g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny: Sok Kubuś 100ml
	E 957kcal, Białko 35,57g, Tłuszcze 32,83g, NKT 18,19g Węglowodany 136,33g, Sacharoza 31,66g, Bł.pokar.13,22g, Sól 1,43g		
Środa	Zupa mleczna z pł.ryżowymi 150ml(7) chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, parówka drobiowa 40g(1,6,7,9,10) sos pomid.10g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Jabłko got.b/s 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 200ml(1,7,9), naleśniki 1 szt.(1,3,7), dżem niskosłodzony 20g, serek homog. 20g (7), surówka z marchwi i jabłka 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, pasta z dorsza z warzywami 70g(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(7)
	E 1131kcal, Białko 40,87g, Tłuszcze 21,28g, NKT 19,44g, Węglowodany 150,35g, Sacharoza 19,04g, Bł.pokar.15,10g, Sól 1,52g		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 150ml(1,7) chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, szynka wiejska 20g (1,3,6,7,9,10), ser twarogowy 20g(7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Mus owocowy b/c 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml(1,3,7,9), pulpeciki z szynki, gotowane 40g (1,3,7), sos kop.- jog.30g(1,7), ziemniaki puree z koperkiem 40g(7), fasolka szparagowa got. 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, sałatka z ryżu i kurczaka 150g(7), sałata 30g, herbata 150ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(1,7)
	E 1061kcal, Białko 42,23g, Tłuszcze 38,99g, NKT 19,85g, Węglowodany 140g, Sacharoza 9,75g, Bł.pokar.9,79g, Sól 1,82g		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 150ml(1,7) chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, jajko got. 60g (3) pomidor b/s 40g, herbata 150ml II Kiwi	Krupnik 200ml(1,7,9), ryba z pieca z sosem brokułowym 90g(1,4,7) ziemniaki puree z koperkiem 40g(7), bukiet warzyw 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, twarożek z koperkiem 30g(7), pomidor 50g, herbata 150ml Posilek nocny Biszkopty 30g(1,3)
	E 963kcal, Białko 39,44g Tłuszcze 38,87g, NKT 20,12g, Węglowodany 119,59g, Sacharoza 7,75g, Bł.pokar. 13,20g, Sól 1,39g		
Sobota	Chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 10g(7), pomidor b/s 50g, kakao 16% 150ml (7) II Chrupki 30g	Zupa brokułowa zabelana 200ml(1,7,9), udko duszone z warzywami w sosie jogurtowym 80g(1,7), kasza jaglana 40g, kalafior got. 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, polędwica z indyka 30g(1,3,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 150m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 930kcal, Białko 39,60g, Tłuszcze 33,92g, NKT 17,10g, Węglowodany 123,17g, Sacharoza 11,35g, Bł.pokar.12,25g, Sól 2,67g		
Niedziela	Chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, pasta z kurczaka z zieleniną 35g(7), pomidor b/s 50g, kakao 16% 150ml (7) II Biszkopty 20g(1,3)	Rosół z makaronem 200ml(1,3,9), galantyna z kurczaka z pieca 40g(1,3) sos 30g(1), ziemniaki 40g(7), marchewka z groszkiem 50g kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, pasta z jaja i pietruszki 30g(3), papryka 60g herbata 150ml Posilek nocny Kisiel z jabłkiem 100g
	E 1096kcal, Białko 39,85g, Tłuszcze 43,86g, NKT 23,46g, Węglowodany 144,84g, Sacharoza 8,89g, Bł.pokar.12,25g, Sól 1,57g		

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