

JADŁOSPIS DLA DZIECI 24-36 m-cy

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 150ml(1,7) chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g(7), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 40g(1,4), herbata 150ml II Mus owocowy b/c 100g	Krupnik 200ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.50g, ziemniaki 40g(7), sos(1,7) buraczki z jabłkiem 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), szynka z indyka 30g (1,6,7,9,10), sałata 30g, herbata 150ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(7)
	E 1065kcal, Białko 42,94g, Tłuszcze 40,25g, NKT 23,41g, Węglowodany 136,59, Sacharoza 25,76g, Bł.pokar.11,21g, Sól 2,14g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(1,7), chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g(7), wędlina drobiowa 10g(1,6,7,9) twaróg.30g(7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Ciasto dietetyczne 40g(1,3)	Zupa szpinakowa 200ml(1,7,9), kotlet z piersi kurczaka z piecca konw.40g,(1,3) ryż got. 40g, sos koperkowy 30g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), ser żółty 20g(7) pomidor b/s50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1053kcal, Białko 43,58, Tłuszcze 39,22g, NKT 22,4g, Węglowodany 134,53g, Sacharoza 17,73g, Bł.pokar.12,345g, Sól 2,19g		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 150ml(1,7), chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g(7), twaróg 20g(7), miód 20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Kiwi 70g	Barszcz ukraiński 200ml(1,7,9), jajko sadzone smażone 60g(3) sos 30g(1,7), ziemniaki 40g(7), marchewka z groszkiem 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), pasztet drobiowy z zieleniną pieczony 30g(1,3), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Deser mleczny z galar.150ml (7)
	E 965kcal, Białko 37,98g, Tłuszcze 34,05, NKT 22,38g, Węglowodany 135,33g, Sacharoza 19,06g, Bł.pokar.13,42g, Sól 1,73g		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 150ml (1,7), chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g(7), kielbasa szynkowa 30g(6) dżem 30g, ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 150ml II Jabłko got. b/s 150g	Zupa z fasolki szparagowej 200ml (1,7,9), pieczone kotlety mielone 40g(1,3), sos 30g(1), ziemniaki z koperkiem 40g(7), buraczki 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), dżem niskosłodz. 20g ser żółty 20g(7), pomidor b/s 40g, herbata 150ml Posilek nocny II Jogurt owoc. 100g(7)
	E 970kcal, Białko 39,28g, Tłuszcze 36,48g, NKT 20,48g, Węglowodany 126,38g, Sacharoza 29,28g, Bł.pokar.11,93g, Sól 3,13g		
Piątek	Ryż na mleku 150ml(7) chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g(7), jajecznicza z koperkiem 60g (3), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Sok Kubuś 150g	Zupa owocowa z makaronem 200ml(1,3), ryba z pieca po grecku z warzywami 100g(1,3,4), ziemniaki puree z koperkiem 40g(7), kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), twaróg z ziołami 30g(7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 993kcal, Białko 32,96g, Tłuszcze 39,35g, NKT 20,41g, Węglowodany 128,62g, Sacharoza 16,04g, Bł.pokar.12,09g, Sól 1,55g		
Sobota	Chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g(7), pasta z kurczaka 30g (7), pomidor b/s 50g, kakao 150ml (7) II Kiwi 70g	Zupa krem z białych warzyw 200ml(1,7,9), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 120g(1,3,7,9) kompot owocowy b/c 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), pasta z jaj i pietruszki 30g (3,7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny: Kisiel z jabłkiem 100ml
	E 1024kcal, Białko 33,14g, Tłuszcze 42,75g, NKT 19,16g, Węglowodany 134,66g, Sacharoza 16,41g, Bł.pokar.14,52g, Sól 3,16g		
Niedziela	Chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g(7), wędlina z indyka 30g(1,3,6,7,9,10) ogórek kiszony b/s tarty 40g(10), kawa zbożowa 250ml (7) II Biszkopty 30g(1,3)	Rosół z makaronem 200ml(1,3,9) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 80g (1,7), ryż got. 30g, marchewka z groszkiem, got. 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), ser twarogowy 20g(7), dżem niskosł.20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Jogurt owocowy 100ml (7)
	E 972kcal, Białko 41,15g, Tłuszcze 32,96g, NKT 16,72g, Węglowodany 130,18g, Sacharoza 12,22g, Bł.pokar.7,42g, Sól 2,3g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *2