

JADŁOSPIS DLA DZIECI 24-36 m-cy

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 150ml(1,3,7) chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, szynka wieprzowa got. 20g(1,6,7,9,10), ser żółty 20g(7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Mus owocowy b/c 100g	Zupa warzywna 200ml(1,9), schab faszerowany z pieca konw.50g (1,3), ziemniaki puree 40g(7), sos 30g(1,7) surówka z buraczka i jabłka 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, pasta z kurczaka z zieleniną 30g(7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7)
	E 1031kcal, Białko 44,49g, Tłuszcze 42,05g, NKT 24,17g, Węglowodany 120,92g, Sacharoza 11,50g, Bł.pokar.8,57g, Sól 2,02g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(1,7), chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, ser twarogowy z ziołami 20g(7), miód 20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Banan 100g	Krem brokułowy z grzankami 200ml(1,7,9), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 120g(7) kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, pasta z dorsza z koperkiem 30g(4,7) sałata 30g, herbata 150ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
	E 1026kcal, Białko 36,09g, Tłuszcze 33,7g, NKT 18,83g, Węglowodany 150g, Sacharoza 20,3g, Bł.pokar.11,75g, Sól 1,46g		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 150ml(1,7), chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, szynka z indyka 30g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Jabłko got. b/s 0g	Pomidorowa z ryżem 200ml(1,7,9), udko duszone z warzywami w sosie jogurtowym 90g(1) ziemniaki puree z koperkiem 50g(7), kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 10g(7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(7)
	E 987kcal, Białko 44,18g, Tłuszcze 37,19g, NKT 21,09g, Węglowodany 123,41g, Sacharoza 10,41g, Bł.pokar.11,69g, Sól 2,22g		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 100ml (7), chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 60g(3,7), szynka 10g(1,6,7,9,10), herbata 150ml II Deser kefir z galaretką 150g(7)	Zupa fasolowa 200ml(1,7,9), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 80g(1,7), kopytka 40g(1,3), buraczki na ciepło 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, pasta twarogowa 30g(7), sałata 30g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1005kcal, Białko 37,01g, Tłuszcze 37,28g, NKT 20,32g, Węglowodany 136,89g, Sacharoza 44,99g, Bł.pokar.29,39g, Sól 1,65g		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 150ml (7), chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, jajecznica na parze z koperkiem 60g(3), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Ciasto marchewkowe 40g (1,3)	Barszcz ukraiński 200ml(1,7,9), pulpety rybne gotowane w sosie cytrynowym 40g(1,3,4,7), ziemniaki puree 40g(7), bukiet warzyw 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g
	E 1008kcal, Białko 33,13g, Tłuszcze 38,61g, NKT 21,65g, Węglowodany 142,96g, Sacharoza 18,01g, Bł.pokar.9,98g, Sól 1,70g		
Sobota	Chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, szynka 30g(1,6,7,9,10), ser twarogowy z ziołami 20g(7), sałata 30g, kakao 16% 150ml(7) II Jabłko b/s got.150g	Krem z cukinii i marchwi 200ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 40g, kasza jęczmienna 40g(1), buraczki z jabłkiem 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, pasztet drobiowy pieczony30g(1,7) pomidor b/s 50g(1,3), herbata 150ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7)
	E 941kcal, Białko 37,66g, Tłuszcze 38,41g, NKT 146,82g, Węglowodany117,79g, Sacharoza 14,41g, Bł.pokar.11,62g, Sól 1,78g		
Niedziela	Chleb mieszany 40g(1), masło ekstra 10g, szynka kanapkowa 30g(1,6,7,9), pomidor b/s50g, kakao 16%150ml(7) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 200ml(1,3,9) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 40g (1,3), sos koperk.- jogurt.30g(1,7), ziemniaki puree 40g(7), marchewka z groszkiem 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g, jajka got.60g(3), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 975kcal, Białko 37,04g, Tłuszcze 35,91g, NKT 19,80g, Węglowodany 130,60g, Sacharoza 319,90g, Bł.pokar.10,86g, Sól 2,03g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *3