

JADŁOSPIS DLA DZIECI 4-9 LAT

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 200ml(1,3,7) chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka wieprzowa got. 20g(1,3,9,10), ser żółty 20g(7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Mus owocowy b/c 100g	Zupa warzywna 300ml(1,9), schab faszerowany z pieca konw. 70g (1,3), ziemniaki puree 150g(7), sos 50g(1,7) surówka z buraczka i jabłka 130g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), pasztet pieczony drobiowy 40g(1,3), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7)
	E 1491kcal, Białko 53,65g, Tłuszcze 49,42g, NKT 19,08g, Węglowodany 215,83g, Sacharoza 22,06g, Bł.pokar.17,24g, Sól 4,51g		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), ser twarogowy 50g(7), miód 25g, pomidor 50g, herbata 250ml II Banan 150g	Krem brokułowy z grzankami 300ml(1,7,9), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(7) kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 80g(1), masło miks 15g(7), pasta z ryby got.z koperkiem 70g(4,7) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
	E 1588 kcal, Białko 58,40g, Tłuszcze 41,74g, NKT 14,35g, Węglowodany 268,94g, Sacharoza 14,12g, Bł.pokar.23,99g, Sól 3,11g		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa drobiowa 40g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Jabłko got. 150g	Pomidorowa z ryżem 300ml(1,7,9), udko duszone w sosie jogurtowym 130g(1,7) ziemniaki puree z koperkiem 150g(7), fasolka szparagowa 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszana 80g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 40g(7), dżem niskosłodzony 30g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(7) Pieczyno chrupkie30g(1)
	E 1553kcal, Białko 65,11g, Tłuszcze 51,76g, NKT 19,29g, Węglowodany 216,27g, Sacharoza 17,79g, Bł.pokar.19,78g, Sól 4,18g		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 200ml (1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks15g(7), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100g(3,7), szynka 20g(3,6,9,10), herbata 250ml II Deser kefir z galaretką b/c 150g(7)	Zupa fasolowa 300ml(1,7,9), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 120g(1,7), kopytka 150g(1,3), buraczki na ciepło120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), pasta twarogowa 50g(7), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Biszkopty 30g(1,3)
	E 1689cal, Białko 62g, Tłuszcze 53,14g, NKT 16,11g, Węglowodany 253,39g, Sacharoza 39,95g, Bł.pokar.20,69g, Sól 4,09g		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 200ml (7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), jajecznica z koperkiem na parze 100g(3,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Ciasto marchewkowe 40g (1,3),	Barszcz ukraiński 300ml(1,7,9), pulpeciki z dorsz , z pieca z sosem cytrynowym 130g(1,3,4,7), ziemniaki puree 150g(7), bukiet warzyw 150g(7), kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 30g(7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g
	E 1655kcal, Białko 57,59g, Tłuszcze 47,77g, NKT 16,64g, Węglowodany 265,06g, Sacharoza 39,70g, Bł.pokar.22,38g, Sól 3,61g		
Sobota	Chleb mieszany 120g(1), masło miks15g(7), szynka 30g(1,6,7,9,10), ser twarogowy z ziołami 20g(7), sałata 30g, kakao 16% 250ml(7) II Kiwi 80g	Krem z cukinii i marchwi 300ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 120g(1,7) kasza jęczmienna 80g(1), buraczki z jabłkiem 120g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g (1), masło miks 15g(7), pasztet drobiowy pieczony 40g(1,7) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7) Wafle ryżowe 30g
	E 1574kcal, Białko 61,73g, Tłuszcze 51,82g, NKT 12,85g, Węglowodany 231,80g, Sacharoza 35,02g, Bł.pokar.32,18g, Sól 4,25g		
Niedziela	Chleb mieszany 120g(1), masło miks 15g(7), szynka kanapkowa 40g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, kakao 16%(7) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 300ml(1,3,9) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek.70g (1,3), sos 50g(1), ziemniaki puree 150g(7), marchewka z groszkiem 130g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), jajko gotowane 70g(3), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1590kcal, Białko 71,85g, Tłuszcze 47,35g, NKT 17,49g, Węglowodany 230,82g, Sacharoza 22,65g, Bł.pokar.28g, Sól 4,09g		

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