

JADŁOSPIS DLA DZIECI 24-36 m-cy

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 100ml (7), chleb mieszany 30g (1), masło ekstra 10g(7), jajko got.50g(3), szynka kanapkowa 10g(1,6), pomidor 40g, herbata 150ml II Ciasto buraczane b/c 30g(1,3)	Krem z zielonego groszku 200ml(1,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 80g(1), kluski śląskie 70g(1,3), kalafior got. 60g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), szynka konserwowa 30g(1,3,6,7,9), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Owsianka z jabłkiem 80g(1)
	E 1073kcal, Białko 44,3g, Tłuszcze 45,7g, NKT 19,75g, Węglowodany 140,09g, Sacharoza 19,1g, Bł.pokar.13,53g, Sól 2,36g		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 100ml(1,7), chleb mieszany 30g (1), masło ekstra 10g(7), szynka z indyka 20g(1,6,7,9,10) twarożek z koperkiem 20g(7) pomidor 50g, herbata 150ml II Jabłko got. 150g	Zupa ogórkowa 200ml(1,7,9), pieczeń rzymska z pieca konwekcyjnego 30g(1,3), sos 30g(1,7), ziemniaki puree 40g(7), surówka z buraczków, got. 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), szynka 50g(1,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(7)
	E 1007kcal, Białko 41,58g, Tłuszcze 36,96g, NKT 19,08g, Węglowodany 132,36g, Sacharoza 22,77g, Bł.pokar.12,47g, Sól 3,35g		
Środa	Zupa ml. z owsianki 100ml (1,7), chleb mieszany 30g (1), masło ekstra 10g(7), dżem niskosłodzony 20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Banan 150g	Barszcz ukraiński 200ml(1,7,9), makaron penne z kurczak cukinią i warzywami w sosie jogurtowym, duszony 120g(1,3,7,9), kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), pasta z ryby got z koperkiem 40g(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1176kcal, Białko 38,15g, Tłuszcze 33,4g, NKT 15,36g, Węglowodany 187,42g, Sacharoza 28,87g, Bł.pokar. 12.89g, Sól 1,15g		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 100ml (1,3,7), chleb mieszany 30g (1), masło ekstra 10g(7), sałatka jarzynowa 50g(3,7,9), szynka 20g (1,3,6,7,9,10), sałata 30g, herbata 150ml II Deser -galaretka z owocami150g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 200ml(1,7), pulpeciki drob.w sosie pomid.got. 100g (1,3), ziemniaki puree 40g(7) brokuł got. 60g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), szynka kons. 30g (1,3,6,7,9), sałata 30g,herbata 150ml Posilek nocny Kisiel z jabłkiem 80g
	E 965kcal, Białko 41,44g, Tłuszcze 33,23g, NKT 16,25, Węglowodany 132,16g, Sacharoza 9,60g, Bł.pokar. 11,41g, Sól 2,35g		
Piątek	Płatki ryżowe na słodko z owocami 100ml(7) chleb mieszany 30g (1), masło ekstra 10g(7), twarożek 30g(7), miód 20g, pomidor 50g, herbata 150ml II Deser- galaretka z kefirem (7) 150g	Zupa brokułowa 200ml(1,3,7), pierogi z truskawkami got. 20g(1), pierogi z serem 40g(1,7) serek homogenizowany 20g(7), surówka z marchwi, jabłka i selera 50g(9), kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), pasta z jaj i pietruszki 30g,(3,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1162kcal, Białko 40,38g, Tłuszcze 42,8g, NKT 21,82g, Węglowodany 162,01g, Sacharoza 15,78g, Bł.pokar.14,54g, Sól 1,31g		
Sobota	Chleb mieszany 30g (1), masło ekstra 10g(7), pasta z kurczaka z zieleniną 35g(7), sałata 30g, kakao 16% 100ml (7) II Jabłko got.b/s 150g	Zupa jarzynowa 200ml(1,7,9), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 40g(1,7) ziemniaki z koperkiem 40g, fasolka szparagowa 50g, kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), ser twarogowy 20g, szynka wiejska 10g (1,3,6,7,9,10), ogórek kiszony b/s tarty50g, herbata 150ml Posilek nocny Sok wielowarzywny 100g
	E 1031kcal, Białko 44,82g, Tłuszcze 34,97g, NKT 19,13g, Węglowodany 143,27g, Sacharoza 14,66g, Bł.pokar.18,5g, Sól 3,29g		
Niedziela	Chleb mieszany 30g (1), masło ekstra 10g(7), parówka drobiowa 60g(1,6,7,9), ketchup 5g(10), pomidor b/s 50g, kakao 16% 150ml (7) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 200ml(1,3,9) udko duszone z warzywami w sosie jogurtowym 120g (1,7), ziemniaki puree 40g(7), kompot owocowy 150ml	Chleb pszenny 30g(1), masło ekstra 10g(7), jajko got 60g(3), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1047kcal, Białko 42,33g, Tłuszcze 40,46g, NKT 19,99g, Węglowodany 133,13g, Sacharoza 20,99g, Bł.pokar.13,59g, Sól 1,17g		

*Jadłospis może ulec zmianie, *Pozostałe jadłospisy do wglądu u dietetyka, *1