

JADŁOSPIS DLA DZIECI 4-9 LAT

DIETA ŁATWOSTRAWNA

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|--------------|---|---|---|
| Poniedziałek | Zupa ml. budyniowa 200ml(1,7) chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 60g(1,4), kawa zbożowa z ml. 250ml(1,7) II Mus owocowy b/c 100g | Krupnik 300ml(1,7,9), pieczeń wieprzowa z pieca konwek. 70g, ziemniaki 150g(7), sos 50g(1,7), buraczki z jabłkiem 130g, kompot owocowy 250ml | Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), szynka z indyka 40g (1,6,7,9,10), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(7) |
| | E 16401kcal, Białko 61,83g, Tłuszcze 52,88g, NKT 17,94g, Węglowodany 236,93g, Sacharoza 26,82g, Bł.pokar.20,51g, Sól 4,27g | | |
| Wtorek | Zupa ml.pł.owsiane 200ml(1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), wędlina drobiowa 30g(1,6,7,9) twarożek 60g(7), pomidor b/s.50g, kawa zbożowa z ml. 250ml(1,7) II Ciasto dietetyczne 40g(1,3) | Zupa szpinakowa 300ml(1,7,9), kotlet z piersi kurczaka z pieca konw. 70g,(1,3) ryż got. 120g, sos koperkowy 70g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g kompot owocowy 250ml | Chleb mieszana 80g(1), masło miks 15g(7), szynka konserwowa 40g(6,7,1,3,9) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g |
| | E 1565kcal, Białko 63,31g, Tłuszcze 44,75g, NKT 19,21g, Węglowodany 234,21, Sacharoza 22,95g, Bł.pokar.18,94g, Sól 53,04g | | |
| Środa | Zupa ml. budyniowa 200ml (1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), ser żółty 20g(7) dżem niskosł.20g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml(1,7) II Jabłko got. 150g | Barszcz ukraiński 300ml(1,7,9), jajko sadzone z pieca konwekc. 120g(3) sos jogurtowy 50g(1,7), ziemniaki pure 200g(7), sałata z jogurtem 120g(7), kompot owocowy 250ml | Chleb mieszana 80g(1), masło miks 15g(7), pasta z ryby gotow. 50G(4,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser mleczny z galar. 150ml(7) |
| | E 157kcal, Białko 58,86g, Tłuszcze 49,26g, NKT 15,46g, Węglowodany 237,59g, Sacharoza 22,93g, Bł.pokar.25,11g, Sól 4,61g | | |
| Czwartek | Zupa ml. kaszka manna 200ml(1,7), chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), kurczak w galarecie z warzywami 100g(9), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml(1,7) II Kiwi 70g, biszkopt 30g | Zupa z fasolki szparagowej 300ml (1,7,9), pieczone kotlety mielone 70g(1,3), sos pieczeniowy 50g(1), ziemniaki z koperkiem 200g(7) buraczki z jabłkiem 130g, kompot owocowy 250ml | Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), kiełbasa szynkowa 40g(6), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(7) |
| | E 1677kcal, Białko 60,37g, Tłuszcze 55,09g, NKT 24,01g, Węglowodany 243,79g, Sacharoza 40,86g, Bł.pokar.19,83g, Sól 3,62g | | |
| Piątek | Ryż na mleku 200ml(7) chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), jajecznica z koperkiem na parze 100g (3,7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml(1,7) II Sok pomidorowy 200g | Zupa owocowa z makaronem 300ml(1,3), ryba z pieca w sosie greckim200g(1,4), ziemniaki puree z koperkiem 150g(7), kompot owocowy 250ml | Chleb mieszana 80g(1), masło miks 15g(7), twarożek z ziołami 60g(7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g |
| | E 1684kcal, Białko 64,44g, Tłuszcze 51,03g, NKT 16,83g, Węglowodany 257,44g, Sacharoza 36,64g, Bł.pokar.24,69g, Sól 4,46g | | |
| Sobota | Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), sałatka z ryżu i kurczaka 100g (7), sałata 30g, kakao 16% 250ml (7) II Kisiel z jabłkiem 200ml | Zupa krem z białych warzyw 300ml(1,7,9), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 250g(1,3,7,9) kompot owocowy b/c 250ml | Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), pasta z jaj i pietruszki 50g (3,7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: ser twar.homogenizowany 100g(7) |
| | E 1663kcal, Białko 63,35g, Tłuszcze 50,69g, NKT 18,05, Węglowodany 262,06g, Sacharoza 33,23g, Bł.pokar.31,24g, Sól 3,68g | | |
| Niedziela | Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), wędlina z indyka 40g (1,3,6,7,9,10) pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (7) II Ciasto z dyni i marchewki 40g(1,3) | Rosół z makaronem 300ml(1,3,9) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 130g (1,7), ryż got. 120g, marchewka z groszkiem, got. 130g, kompot owocowy 250ml | Chleb mieszany 80g(1), masło miks 15g(7), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g, (3,7,9) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(7) |
| | E 1673kcal, Białko 67,62g, Tłuszcze 52,38g, NKT 22,91g, Węglowodany 243,3g, Sacharoza 32g, Bł.pokar.23,71g, Sól 3,71g | | |

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