

# 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) <b>II Mus owocowy b/c 100g</b>	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 <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(7)</b>
	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) twaróg 60g(7), pomidor b/s.50g, kawa zbożowa z ml. 250ml(1,7) <b>II Ciasto dietetyczne 40g(1,3)</b>	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), ser żółty 40g(7) pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	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. 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) <b>II Kiwi 70g, biszkopt 30g</b>	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), pasztet drobiowy pieczony 50g(1,3), pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Deser mleczny z galar. 150ml(7)</b>
	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. 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) <b>II Jabłko got. 150g</b>	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 <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(7)</b>
	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), jajecznicza z koperkiem na parze 100g (3,7), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z ml. 250ml(1,7) <b>II Sok pomidorowy 200g</b>	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), twaróg z ziołami 60g(7), pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	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) <b>II Kisiel z jabłkiem 200ml</b>	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 <b>Posilek nocny:</b> <b>ser twar.homogenizowany 100g(7)</b>
	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) <b>II Ciasto z dyni i marchewki 40g(1,3)</b>	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 <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 150(7)</b>
	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