DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień 1 30.10.2023****PONIEDZIAŁEK** | **Dzień 2 31.10.2023****WTOREK** | **Dzień 3 01.11.2023****ŚRODA** | **Dzień 4 02.11.2023****CZWARTEK** | **Dzień 5 03.11.2023****PIĄTEK** | **Dzień 6 04.11.2023****SOBOTA** | **Dzień 7 05.11.2023****NIEDZIELA** |
| ***Śniadanie*** | ***Śniadanie*** | ***Śniadanie*** | ***Śniadanie*** | ***Śniadanie*** | ***Śniadanie*** | ***Śniadanie*** |
| Szynka z indyka 20gSer żółty 20g /7/Masło 15g /7/Bułka pszenna 45g /7/Chleb pszenny120g /1/Pomidor 50gKawa inka z mlekiem 200g /1,7/ | Zupa mleczna kasza manna na mleku 300 ml /1,7/Pasta drobiowa 70g /3/Ogórek 50gMiód 15gMasło 15g /7/Rogal 35g /1/Herbata z cukrem 200g | Parówki drobiowe 60gKetchup domowy 8gMasło 15g /7/Chleb mieszany pszenno-żytni 120g /1/Pomidor 50gKawa inka na mleku /1,7/200g | Zupa mleczna płatki owsiane na mleku 280 ml /7/Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g /7/Masło 15g /7/Bułka grahamka 80g /1/Papryka czerwona 50gHerbata z cukrem 200g | Twaróg z zieleniną i rzodkiewką 120g /7/Masło 15g /7/Bułka góralka 90g /1/Kawa zbożowa z mlekiem 200g /1,7/ | Zupa mleczna z makaronem 270 ml /7/Pasztet drobiowy 50gMasło 15g /7/Bułka grahamka 90g /1/Ogórek 50gHerbata z cukrem 200g | Szynka z indyka 20gMasło 15g /7/Jaja gotowane 50g /3/Bułka góralka 120g /1/Papryka czerwona 30gRzodkiewka 20gKawa inka z mlekiem 200g /1,7/ |
| ***II Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** | ***II Śniadanie*** |
| Jogurt owocowy150g/7/Bułka maślana1szt /1,3,7/ | Gofr 90g /1,3,7/Mus jabłkowy 20g | Ciasteczka owsiane z musem jabłkowym 95g /1,3,7/Jogurt naturalny 150g /7/ | Mus jabłkowo-dyniowy 150gWafle ryżowe naturalne 30 g | Domowy serek waniliowy 210g /7/Płatki migdałów 10g /8/ | Ciasto drożdżowe z owocami 120 g /1,3,7/ | Deser z kaszy mannej z jabłkiem 170g /1,7/ |
| ***Obiad*** | ***Obiad*** | ***Obiad*** | ***Obiad*** | ***Obiad*** | ***Obiad*** | ***Obiad*** |
| Zupa ogórkowa 365g /7,9/Makaron penne ze szpinakiem i mozzarellą 400g /1,3,7/ **gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania**Kompot owocowy 200ml | Zupa z soczewicy czerwonej 355g /7,9/Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/ **gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania**Ziemniaki gotowane 200g, Ogórek kiszony 50g , Kompot owocowy 200ml | Zupa jarzynowa z groszkiem 350g /7,9/Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 90g/1,3/ **smażenie**Ziemniaki gotowane 200gSurówka z buraczków z jabłkiem 210gKompot owocowy 200ml | Barszcz czerwony 350g / 1,3,7/Naleśniki z serem 200g /3szt/ /1,3,7/ **smażenie**Mus truskawkowy 85gKompot owocowy 200ml | Zupa koperkowa z ryżem 475g /7,9/Ryba z pieca 100g /4/ **pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym**Ziemniaki gotowane 200gWarzywa po grecku 120g /9/Kompot owocowy 200g | Zupa pieczarkowa 350g /7,9/ Pulpety z indyka w sosie koperkowym 155g /1,7/ **gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania**Ryż basmati 200gSurówka z kapusty, papryki, marchewki 150gKompot owocowy 200g | Rosół z makaronem 350g /1,9/Schab pieczony z warzywami 120g /1,3,9/ **pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym**Kasza jęczmienna 200gSurówka z kapusty kiszonej i marchewki 175gKompot owocowy 200ml |
| ***Podwieczorek*** | ***Podwieczorek*** | ***Podwieczorek*** | ***Podwieczorek*** | ***Podwieczorek*** | ***Podwieczorek*** | ***Podwieczorek*** |
| Jabłko 1 szt | Mandarynka 90g | Gruszka 215g | Kiwi 95g , Słonecznik 15g | Banan 115g | Kisiel owocowy 150g | Pomarańcza 280g |
| ***Kolacja*** | ***Kolacja*** | ***Kolacja*** | ***Kolacja*** | ***Kolacja*** | ***Kolacja*** | ***Kolacja*** |
| Pasztet drobiowy 50gMasło 15g /7/Chleb żytni 90g /7/Ogórek kiszony 50gHerbata z cukrem 200g  | Szynka wieprzowa 40gMasło 15g /7/Chleb pszenny 80g /1/Sałata 30gHerbata z cukrem 200g | Paprykarz 50g /4,1/Chleb graham 80g /1/pszenny/wieloziarnisty 80g/1/Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 200 | Pasta z białej fasoli 50g /7/Masło 15g /7/ Chleb pszenny/graham 80g /1/ Papryka czerwona 50g Herbata z cukrem 200g | Szynka drobiowa 40gMasło 15g /7/Chleb wieloziarnisty 80g /1/ Sałata 30gHerbata z cukrem 200g | Pasta z suszonych pomidorów i słonecznika 50g /7/ Masło 15g /7/Papryka czerwona 50gChleb graham / pszenny 90g /1/ Herbata z cukrem 200g | Sałatka jarzynowa 100g /3/Szynka z indyka 20g Masło 15g /7/Chleb żytni / pszenny 80g /1/Ogórek 50 gHerbata z cukrem 200g |
| **Podsumowanie** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kcal: 2123,1B: 87,5 gT: 72,2 g (SFA 25,9 g)W: 303,2 g (cukry 59,1 g)Błonnik: 22,6 g, Sól: 6,7g | Kcal: 2100,5B: 94,2 gT: 74,4 g (SFA 28,2 g)W: 296,9 g (cukry 61,2 g)Błonnik: 36,3 g, Sól: 5,3g | Kcal: 2142,8B: 100 gT: 85 g (SFA 26,1 g)W: 271,8 g (cukry 60,5 g)Błonnik: 35,1 g, Sól: 5,9g | Kcal: 2216,3B: 81,2 gT: 81,2 g (SFA 29,3 g)W: 322,5 g (cukry 57,9 g)Błonnik: 33,2 g, Sól: 6,3g | Kcal: 2131,0B: 126,8 gT: 70,3 g (SFA 27,4 g)W: 269,8 g (cukry 45,1 g)Błonnik: 30,6 g, Sól: 5,3g | Kcal: 2175,7B: 118,5 gT: 75,8 g (SFA 25,4 g)W: 275,1 g (cukry 59,2g)Błonnik: 30,9 g, Sól: 5,3g | Kcal: 2180,8B: 81,4 gT: 71,3 g (SFA 27,3 g)W: 319,1 g (cukry 52,9 g)Błonnik: 31,4 g, Sól: 4,8g |