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 20g  Ser żółty 20g /7/  Masło 15g /7/  Bułka pszenna 45g /7/  Chleb pszenny120g /1/  Pomidor 50g  Kawa inka z mlekiem 200g /1,7/ | Zupa mleczna kasza manna na mleku 300 ml /1,7/  Pasta drobiowa 70g /3/  Ogórek 50g  Miód 15g  Masło 15g /7/  Rogal 35g /1/  Herbata z cukrem 200g | Parówki drobiowe 60g  Ketchup domowy 8g  Masło 15g /7/  Chleb mieszany pszenno-żytni 120g /1/  Pomidor 50g  Kawa 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 50g  Herbata 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 50g  Masło 15g /7/  Bułka grahamka 90g /1/  Ogórek 50g  Herbata z cukrem 200g | Szynka z indyka 20g  Masło 15g /7/  Jaja gotowane 50g /3/  Bułka góralka 120g /1/  Papryka czerwona 30g  Rzodkiewka 20g  Kawa 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 150g  Wafle 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 200g  Surówka z buraczków z jabłkiem 210g  Kompot owocowy 200ml | Barszcz czerwony 350g / 1,3,7/  Naleśniki z serem 200g /3szt/ /1,3,7/ **smażenie**  Mus truskawkowy 85g  Kompot owocowy 200ml | Zupa koperkowa z ryżem 475g /7,9/  Ryba z pieca 100g /4/ **pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym**  Ziemniaki gotowane 200g  Warzywa 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 200g  Surówka z kapusty, papryki, marchewki 150g  Kompot 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 200g  Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 175g  Kompot 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 50g  Masło 15g /7/  Chleb żytni 90g /7/  Ogórek kiszony 50g  Herbata z cukrem 200g | Szynka wieprzowa 40g  Masło 15g /7/  Chleb pszenny 80g /1/  Sałata 30g  Herbata 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 40g  Masło 15g /7/  Chleb wieloziarnisty 80g /1/ Sałata 30g  Herbata 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 g  Herbata z cukrem 200g |
| **Podsumowanie** |  |  |  |  |  |  |

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