

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH – JADŁOSPIS DLA DZIECI 4-9 LAT 14 DNIOWY

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, pasta z rybką, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos	Barszcz czerwony bez zabielenia z jajkiem Rissotto z mięsem z kurczaka i warzywami, mix sałat z vinegrettem Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina dobrej jakości, awokado, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos	Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, ryba, siarczany	Gluten, ML jaja, seler, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Laktoza, BMK, orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1600 kcal BIAŁKA 60 g TŁUSZCZE 62 g WĘGLOWODANY 195 g BŁONNIK 28 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17 g SÓD 1435 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, wędlna wieprzowa, warzywa sezonowe sok pomidorowy	Zupa jarzynowa z groszkiem Medaliony drobiowe, kasza pęczak, surówka z czerwonej kapusty Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna pasta jajeczna ze szczypiorkiem i koperkiem, twarożek ze słodką papryką posypane nasionami słonecznika mix sałat, ogórek lub pomidor, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, wędlna wieprzowa, pasta z dyni (dynia, fasola biała, suszone pomidory, olej)
Gluten, laktoza, BMK	Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Zboża zawierające gluten, jaja, seler	Gluten, laktoza, BMK, jaja, orzechy	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1610 kcal BIAŁKA 59 g TŁUSZCZE 64 g WĘGLOWODANY 205 g BŁONNIK 27 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 18 g SÓD 1470 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa lub szynka, pomidor lub inne warzywa sezonowe lub inne warzywo, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna / masło, humus, mix sałat, papryka lub inne warzywo, herbata Rooibos. Jogurt naturalny	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym bez zabielenia Gryczaniki z sosem z białych warzyw, sałata zielona z warzywami sosem vinegrette Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, jajo gotowane, Sałatka typu greckiego z sosem winegret, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna / masło, żółty ser, ogórek kiszony lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos
Gluten, laktoza, BMK, szczawiany	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, laktoza, BMK, jajko, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1650 kcal BIAŁKA 60 g TŁUSZCZE 72 g WĘGLOWODANY 190 g BŁONNIK 25 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18 g SÓD 1500 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, tuńczyka w oleju lub innej ryby z puszki, pomidor lub ogórek lub papryka, herbata Rooibos	Jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny	Zupa na rosole z delikatnymi warzywami Kotlet mielony z łopatki wieprzowej, pieczony na warzywach, ryż brązowy, surówka z kiszzonej kapusty Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna, caprese z burakiem polane sosem żurawinowym, płatkami migdałowymi, mix sałat, plastry białego sera, wędlina, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, 1 plasterka wędliny, pasta z dyni, mix sałat
Gluten, laktoza, BMK, ryby	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, mleko laktoza, BMK, seler	Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1630 kcal BIAŁKA 61 g TŁUSZCZE 64 g WĘGLOWODANY 210 g BŁONNIK 51 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 21 g SÓD 1436 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo, twaróg z oliwą i nasionami sezamu + margaryna / masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata Rooibos	Pieczywo graham, ser żółty margaryna, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Zupa z dyni bez zabielenia Ryba miruna w sosie koperkowym, kasza gryczana, czerwony cołstaw Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, sałatka z kaszą bulgur i tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem z dressingiem na bazie oleju z tuńczyka, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, serek śmietankowy homogenizowany, papryka, awokado, słonecznik
Gluten, laktoza, BMK, sezam	Gluten, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, seler, ryba	Gluten, laktoza, BMK, ryby, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1040 kcal BIAŁKA 42 g TŁUSZCZE 35 g WĘGLOWODANY 124 g BŁONNIK 50 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 26,5 g SÓD 1445 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa, papryka czerwona lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos	Pieczywo graham, ser topiony, ogórek, herbata Rooibos. Sok pomidorowy	Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, bez zabielenia Rolada schabowa faszerowana mięsem drobiowym z sosem śliwkowym, kasza jaglana, surówka wege z ogórkiem Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna, tuńczyk z sosie własnym, pomidor lub ogórek lub papryka czerwona, mix sałata, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, wędlina, dowolne warzywa, herbata Rooibos
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler	Gluten, laktoza, BMK, ryby	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1020 kcal BIAŁKA 43 g TŁUSZCZE 32 g WĘGLOWODANY 126 g BŁONNIK 25,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 19 g SÓD 1488 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, serek topiony (1 trójkąt), pomidory posypane szczypiorkiem i nasionami słonecznika pomidor; nasiona słonecznika, herbata Rooibos	Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy	Rosół z makaronem pełnoziarnistym Udko na włoszczyźnie, ryż brązowy, ogórek kiszony Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, gałka twarogu ze szczypiorkiem i koperkiem, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna / masło, pasztet warzywny, pomidor lub ogórek
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, seler	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1630 kcal BIĄŁKA 60 g TŁUSZCZE 55 g WĘGLOWODANY 210 g BŁONNIK 25,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 15,39 g SÓD 1496 mg				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina drobiowa, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, pasta z rybką, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos	Krupnik z koperkiem i pietruszką Makron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i roślinami strączkowymi, sałata zielona z warzywami i sosem vinegrette Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina dobrej jakości, pasta z awokado, warzywa sezonowe – rzodkiewka, ogórek, papryka, pomidor, kiszony ogórek i itp., herbata Rooibos	Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, ryba	Mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1620 kcal BIAŁKA 52 g TŁUSZCZE 65 g WĘGLOWODANY 210 g BŁONNIK 38 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 16 g SÓD 1420 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, wędlina, warzywa sezonowe sok pomidorowy	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym Filet drobiowy w sosie śmietanowym z ziołami, kasza pęczak, surówka z kapusty czerwonej Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna pasta jajeczna ze szczypiorkiem i koperkiem, twarożek ze słodką papryką posypane nasionami słonecznika mix sałat, ogórek lub pomidor, herbata Rooibos, cukier	Pieczywo graham, margaryna, wędlina, pasta z dyni
Gluten, laktoza, BMK	Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, mleko, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jaja, orzechy	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1610 kcal BIAŁKA 55 g TŁUSZCZE 65 g WĘGLOWODANY 215 g BŁONNIK 33 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17 g SÓD 1450 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlna drobiowa lub szynka, pomidor lub inne warzywa sezonowe lub inne warzywo, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna / masło, humus, mix sałat, papryka lub inne warzywo, herbata Rooibos. Jogurt naturalny	Żurek z jajkiem Gotówki bez zawijania w sosie pomidorowym, sałatka wiosenna z vinegrette Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, jajo gotowane, Sałatka typu greckiego z sosem winegret, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna / masło, żółty ser, ogórek kiszony lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler, jajko	Gluten, laktoza, BMK, jajko, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1620 kcal BIAŁKA 52 g TŁUSZCZE 64 g WĘGLOWODANY 210 g BŁONNIK 34 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 18 g SÓD 1480 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, tuńczyk w oleju lub innej ryby z puszki, pomidor lub ogórek lub papryka, herbata Rooibos	Jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny	Zupa solferino, 350 ml Pieczeń rzymska z jajkiem kasza gryczana, mieszanka królewska (brokuł, kalafior, marchewka) Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna, caprese z burakiem polane sosem żurawinowym, płatkami migdałowymi, mix sałat, plastry białego sera, wędlina herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, wędlina, pasta z dyni, mix sałat
Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryby	Gluten, mleko i jego przetwory, laktoza, BMK	Zboża zawierające gluten, jaja, seler	Gluten, mleko i jego przetwory, laktoza, BMK, siarczany, orzechy	Gluten, laktoza, BMK, orzechy, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1620 kcal BIĄŁKA 52 g TŁUSZCZE 63 g WĘGLOWODANY 215 g BŁONNIK 32 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 16 g SÓD 1500 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, twaróg z oliwą i nasionami sezamu, margaryna / masło, warzywa sezonowe, mix sałat, herbata Rooibos	Pieczywo graham, ser żółty margaryna, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Zupa pejszanka Makaron ze szpinakiem serem feta, pomidorkami koktajlowymi, surówka z marchewki i pora Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, sałatka z kaszą bulgur i tuńczykiem, pomidorem i ogórkiem z dressingiem na bazie oleju z tuńczyka, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, serek śmietankowy homogenizowany, papryka, awokado, słonecznik
Gluten, laktoza, BMK, sezam	Gluten, laktoza, BMK,	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler	Gluten, laktoza, BMK, ryby, gorczyca	Gluten, laktoza, BMK, orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1630 kcal BIAŁKA 54 g TŁUSZCZE 65 g WĘGLOWODANY 210 g BŁONNIK 35 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 17 g SÓD 1480 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlina wieprzowa, papryka czerwona lub inne dowolne warzywo, herbata Rooibos	Pieczywo graham, ser topiony, ogórek, herbata Rooibos. Sok pomidorowy	Krem marchewkowy z pomarańczą i imbirem Pulpeciki w sosie pomidorowym, kasza gryczana, ogórek kiszony Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna, tuńczyk z sosie własnym, pomidor lub ogórek lub papryka czerwona, mix sałata, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna, wędlina drobiowa, dowolne warzywa, herbata Rooibos
Gluten, laktoza, BMK, siarczany	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, laktoza, BMK, seler, siarczany	Gluten, laktoza, BMK, ryba	Gluten, laktoza, BMK, siarczany
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1610 kcal BIAŁKA 55 g TŁUSZCZE 68 g WĘGLOWODANY 230 g BŁONNIK 32 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 16 g SÓD 1460 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, serek topiony, pomidory posypane szczypiorkiem i nasionami stonecznika pomidor; herbata Rooibos	Jogurt naturalny, płatki owsiane, orzechy	Rosół z makaronem pełnoziarnistym Schab pieczony z sosem żurawinowym, kasza jęczmienna, surówka z selera z rodzynkami Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, gałka twarożku ze szczypiorkiem i koperkiem, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Pieczywo graham, margaryna / masło, pasztet warzywny, pomidor lub ogórek
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, seler, laktoza, mleko, BMK	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, laktoza, BMK
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1610 kcal BIAŁKA 55 g TŁUSZCZE 67 g WĘGLOWODANY 240 g BŁONNIK 28 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17 g SÓD 1400 mg				