

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, wędlna 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 zabielania z jajkiem Rissotto z mięsem z kurczaka i warzywami , mix sałat z vinegrettem Sezonowy Owoc	Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlna 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, wędlina 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, twaróg ze słodką papryką posypane nasionami słonecznika mix sałat , ogórek lub pomidor, herbata Rooibos	Pieczywo graham , margaryna, wędlina 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 vinaigrette 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, tuńczyk 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 kiszonej 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 plasterk 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 61g
 TŁUSZCZE 64g
 WĘGLOWODANY 210 g
 BŁONNIK 51 g
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 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 colesław 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, wędlna 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, wędlna, 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 <i>1020 kcal</i> BIAŁKA <i>43 g</i> TŁUSZCZE <i>32 g</i> WĘGLOWODANY <i>126 g</i> BŁONNIK <i>25,4 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>19g</i> SÓD <i>1488 mg</i>				

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 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, orzechy	Gluten, seler	Gluten, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1630 kcal BIAŁKA 60 g TŁUSZCZE 55 g WĘGLOWODANY 210 g BŁONNIK 25,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 15,39 g SÓD 1496 mg				

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło, wędlna 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, wędlna 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 <i>kcal</i> BIAŁKA 52 <i>g</i> TŁUSZCZE 65 <i>g</i> WĘGLOWODANY 210 <i>g</i> BŁONNIK 38 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 16 <i>g</i> SÓD 1420 <i>mg</i>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, ser żółty, warzywa sezonowe, herbata Rooibos	Pieczywo graham , margaryna, wędlna, 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 SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	Pieczywo graham , margaryna, wędlna, 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, 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	Żurek z jajkiem, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, sałatka wiosenna z vinegrette Owoc sezonowy	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 NASYCONE 18 g				

SÓD 1480 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 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, wędlna herbata Rooibos,	Pieczywo graham , margaryna, wędlna, 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 BIAŁKA 52 g TŁUSZCZE 63g WĘGLOWODANY 215 g				

BŁONNIK 32 g
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 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 35g
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 17 g
 SÓD 1480 mg

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna / masło , wędlna 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, wędlna 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 NASYCONY 16 g
 SÓD 1460 mg

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
Pieczywo graham, margaryna, serek topiony , pomidory posypane szczypiorkiem i nasionami słonecznika 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 twarogowa 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*