

Gramatury Posiłków z Jadłospisu

(75% całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 1050 kcal).

Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w ciągu całego dnia.

• Śniadanie I i II

Zupa mleczna 200 g Płatki śniadaniowe,
kasze, makarony, ryż 20 g
jeżeli jest zupa mleczna pieczywo 35 g
bez zupy mlecznej 45-50 g
masło 6 g
wędlina / ser żółty 15-20 g
ser biały/ pasty 30 g
Twarożki z warzywami 100 g
jajka 50 g
parówka z indyka 80 g
Pomidor, ogórek 30 g
papryka, rzodkiewka 20 g
napój 150 g
Owoce 80-100 g
orzechy ziarenka 5 g
sok świeży 130 g
suszki 18 g

• Obiad

Zupa 250-300 g
Kotlet schabowy, mielony, z piersi z kruczka/indyka 65 g
klops 60 g
udko z kurczaka - 85 g
mięso duszone bez panierki 55 g
gulasz, mięso razem z sosem 100-120 g
ziemniaki 150 g
ryż, kasza, makaron 80-100 g
naleśniki, pierog, leniw 200 g
surówka 100 g
mizeria 120 g
warzywa gotowane z wody 70 g
Dodatek warzywa (pestki, papryka, krążki marchwi) 30 g

• Podwieczorek

Pieczywo - 25 g
masło 4 g
wędlina 15 g
jajko gotowane 40 g
pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka 20 g
placki (racuchy z jabłkiem, ziemniaczane) 100-150 g
ciastko biszkoptowe 50 g
ciasto 100 g
sałatka - 70 g
owoce 50 g
budyń, kisiel 120 g
koktajle 200 g
wafle ryżowe, kukurydziane chrupki, ciastka owsiane 25 g