

DIETA DLA SERCA

JADŁOSPIS DLA DZIECKA



Publikacja edukacyjna w ramach akcji Serwier dla Serca

www.dbajoserce.pl



Hania, 8 lat,
uczennica



Prawidłowo zbilansowana dieta zapewnia dziecku wszystkie niezbędne składniki do prawidłowego rozwoju fizycznego, jak i umysłowego.

Średnia wartość energetyczna: **1600 kcal**



Dzień 1.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Kanapka z polędwicą sopocką i rzodkiewką, sałatka z kolorowych pomidorów; brzoskwinia, kakao	Chleb pszenny Polędwica sopocka Masło Rzodkiewka Składniki na sałatkę: Pomidor czerwony Pomidor żółty Bazylia Oliwa Kakao Brzoskwinia	1 kromka 1 plaster 1 łyżeczka 1 główka 1 szt. mała 1 szt. mała kilka listków 1 łyżeczka 1 kubek 1 sztuka
Śniadanie II Kanapki z serem żółtym, sałatą lodową i papryką; jogurt truskawkowy	Grahamka Ser żółty Sałata lodowa Papryka czerwona Jogurt truskawkowy	1 mała szt. 1 plasterek 1 liść ¼ małej sztuki 1 porcja
Obiad Zupa brokułowa, ziemniaki z pieczonym kurczakiem, gotowane mini marchewki, sok pomarańczowy	Zupa brokułowa Ziemniaki puree Kurczak pieczony Mini marchewki Sok pomarańczowy	1 mały talerz 3 łyżki 1 mała porcja kilka sztuk 1 szklanka
Podwieczorek Pieczone jabłko nadziewane orzechami i żurawiną; woda	Jabłko Mieszanka orzechów i żurawiny Woda	1 szt. 2 łyżki 1 szklanka
Kolacja Omlet z pomidorkami koktajlowymi i rozszponką; herbata owocowa	Omlet z pomidorkami Rozszponka Chleb pszenny z otrębami Herbata owocowa Miód (do herbaty)	1 porcja 1 garść 1 kromka 1 szklanka ½ łyżeczki

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 2.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Kanapki z indykiem i pomidorem, kakao	Pieczyczo mieszane Indyk pieczony Masło Pomidor Kakao	2 kromki 2 plasterki 1 łyżeczka 1 sztuka 1 szklanka
Śniadanie II Jogurt truskawkowy, pomarańcza	Jogurt truskawkowy Mandarynka	1 kubeczek 1 sztuka
Obiad Pulpeciki z mięsa drobiowego, ryż, surówka z marchwi i jabłka, brokuły, mus brzoskwinowy	Pulpeciki z mięsa drobiowego Ryż Brokuł gotowany Surówka z marchewki i jabłka Mus brzoskwinowy	1 porcja Kilka łyżek 1 różyczka 3 łyżki 1 mała miseczka
Podwieczorek Ciasto z cukinii, śliwki, herbata malinowa	Ciasto z cukinii Śliwki Herbata malinowa	1 mała porcja 2 sztuki 1 szklanka
Kolacja Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą, herbata żurawinowa	Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą Herbata żurawinowa	1 porcja 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 3.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Grahamka z szynką i sałatką, sok pomarańczowy	Grahamka Szynka Masło Rzodkiewka Sok pomarańczowy	1 sztuka 1 plaster 1 łyżeczka 3 sztuki 1 szklanka
Śniadanie II Jogurt wiśniowy, gruszka, woda	Jogurt wiśniowy Gruszka Woda	1 porcja 1 sztuka 1 szklanka
Obiad Dorsz z ziemniakami w mundurkach i surówką z marchewki i kapusty kwaszonej, herbata malinowa	Dorsz pieczony w folii z sosem cytrynowym Ziemniaki w mundurkach Surówka z marchewki i kapusty kwaszonej Herbata malinowa	1 mała porcja 3 sztuki 3 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Pomarańcza, orzechy włoskie, woda z miętą	Pomarańcza Orzechy włoskie Woda z miętą	1 sztuka 2 sztuki 1 szklanka
Kolacja Owsianka z jabłkiem i cynamonem, herbata zielona	Mleko chude Płatki owsiane Jabłko Herbata zielona	$\frac{3}{4}$ szklanki 2 płaskie łyżki $\frac{1}{2}$ średniej sztuki 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 4.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Jogurt z płatkami kukurydzianymi, borówkami amerykańskimi i miodem, herbata z miodem	Jogurt naturalny Płatki kukurydziane Borówki amerykańskie Miód naturalny Herbata	1 szklanka 1 porcja Garść 1 płaska łyżeczka 1 szklanka
Śniadanie II Muffinka wytrawna, marchewka, woda	Muffinka wytrawna Marchewka pokrojona w słupki Woda mineralna	1 mała 1 sztuka 1 szklanka
Obiad Zupa ogórkowa z ryżem, kurczak w sosie koperkowym z surówką z czerwonej kapusty i kaszą gryczaną, kompot truskawkowy	Zupa ogórkowa z ryżem Kasza gryczana Kurczak w sosie koperkowym Surówka z kapusty czerwonej Kompot truskawkowy	1 mały talerz Kilka łyżek 1 mała porcja 2 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Granita pomarańczowa, woda	Granita pomarańczowa Sok pomarańczowy Jogurt naturalny	3/4 szklanki 4 łyżki
Kolacja Sałatka z tortellini, tost z ziarnami i kakao	Sałatka włoska z tortellini Tost z ziarnami Kakao	1 porcja 1 kromka 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 5.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Placuszki owsiane z konfiturą pomarańczową i kiwi, kakao	Placuszki owsiane Konfitura pomarańczowa Kiwi Kakao	2 sztuki 2 łyżeczki 1/2 sztuki 1 szklanka
Śniadanie II Kanapki z polędwicą, sałata i ogórkiem, sok marchewkowy	Chleb mazowiecki Margaryna miękka Polędwica sopocka Sałata Ogórek Sok marchewkowy bez dodatku cukru	2 kromki 2 łyżeczki 2 plastry 3 liście Kilka plasterków 1 szklanka
Obiad Krem z kalafiora, polędwiczka w sosie pieczarkowym z ryżem i surówka z kapusty pekińskiej, woda	Zupa krem z kalafiora Mieszanka ryżu białego i brązowego Polędwiczka w sosie pieczarkowym Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki Woda	1 mały talerz Kilka łyżek 1 mała porcja 2 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Pomarańcza, orzechy i mleko	Pomarańcza Orzechy włoskie Mleko chude	1 sztuka 2 sztuki 1 szklanka
Kolacja Kanapki z pastą z makreli, pomidor, herbatka z miodem	Chleb żytni jasny Pasta z makreli Pomidor Herbata Miód	1 kromka 2 łyżki 1 sztuka 1 szklanka 1 łyżeczka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 6.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Owsianka z truskawkami i migdałami, herbata zielona z miodem	Mleko chude Truskawki (mogą być mrożone) Płatki owsiane Płatki migdałowe (uprażone na suchej patelni) Miód naturalny Herbata zielona	1 szklanka ½ garści 2 łyżki 1 łyżeczka 1 łyżeczka 1 szklanka
Śniadanie II Kanapki z pieczenią z indyka i warzywami, gruszka, woda	Bułeczka owsiana Margaryna miękka Sałata Papryka czerwona Pieczeń z indyka Gruszka Woda mineralna	1 mała sztuka 1 łyżeczka 3 liście ½ małej sztuki 1 średni plaster 1 sztuka 1 szklanka
Obiad Krem z dyni, kurczak w sosie koperkowym z pieczonymi ziemniakami i surówka z kapusty kwaszonej	Krem z dyni Kurczak w sosie koperkowym Surówka z marchewki i kapusty kwaszonej Pieczone ziemniaki Herbata żurawinowa	1 mały talerz 1 mała porcja 2 łyżki 3 sztuki 1 szklanka
Podwieczorek Maliny, ciastka owsiane, kakao	Maliny Ciastka owsiane Kakao	Garść 2 sztuki 1 szklanka
Kolacja Kanapka z serem żółtym i warzywami, woda	Chleb słonecznikowy Masło Ser żółty Pomidor Ogórek zielony Woda mineralna	1 kromka 1 łyżeczka 1 plaster 1 średni ½ sztuki 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia



Dzień 7.

Posiłek	Produkty	Porcja
Śniadanie I Naleśniki z serem i jagodami, kakao	Naleśniki z serem i jagodami Kakao	2 sztuki małe 1 szklanka
Śniadanie II Kanapka z serem żółtym i warzywami, jabłko, woda	Chleb typu graham Masło Sałata Pomidor Ser żółty Jabłko Woda mineralna	2 kromki 2 łyżeczki 1 liść 1 średni 1 plaster 1 sztuka 1 szklanka
Obiad Kapuśniak ze słodkiej kapusty, łosoś w sosie cytrynowym z puree ziemniaczanym i surówka z marchewki i jabłka, sok jabłkowy	Kapuśniak ze słodkiej kapusty Ziemniaki puree Łosoś parowany z sosem cytrynowym Surówka z marchewki i jabłka Sok jabłkowy	1 mały talerz 3 łyżki 1 mała porcja 3 łyżki 1 szklanka
Podwieczorek Koktajl malinowy	Maliny Maślanka	Garść 1 szklanka
Kolacja Sałatka warzywna z serkiem twarogowym, tost, woda	Sałatka: Ser twarogowy chudy Papryka żółta Pomidor Ogórek Koperek Olej rzepakowy Przyprawy Tost pełnoziarnisty Woda mineralna	1 plaster 1/2 małej 1 średni 1 mały 2 łyżki 1 łyżeczka Do smaku 1 kromka 1 szklanka

+ **woda mineralna** jako podstawowy napój w ciągu dnia

