

Zielona Kraina

Edukacja ze smakiem!

JADŁOSPIS

Wartość energetyczna diety:	Chłopiec 5 lat (1437 kcal)	Dziewczynka 12 lat (2112 kcal)
Śniadanie: kasza jaglana z jabłkiem i bakaliami		
Kasza jaglana	30 g (2 łyżki suchej)	50 g (ok. 3 łyżki suchej)
Jabłko	150 g (1 małe)	200 g (1 średnie)
Morele suszone	30 g (3 sztuki)	30 g (3 sztuki)
Orzechy włoskie	20 g (4 sztuki)	20 g (4 sztuki)
Jogurt naturalny	45 g (1,5 łyżki)	60 g (ok. 2,5 łyżki)
Cynamon	2 g	4 g
II śniadanie: kanapka, owoc		
Pomarańcza	200 g (1 mała sztuka)	250 g (1 średnia sztuka)
Chleb graham	40 g (kromka)	80 g (2 kromki)
Margaryna roślinna	5 g (łyżeczka)	10 g (2 łyżeczki)
Jajko	25 g (½ sztuki)	50 g (1 sztuka)
Salata	5 g (liść)	10 g (2 liście)
Papryka	60 g (¼ sztuki)	100 g (½ sztuki)
Obiad: krem z buraków, kasza z gulaszem, surówka		
Krem z buraków		
Buraki	150 g (1 sztuka)	150 g (1 sztuka)
Olej	5 g (łyżeczka)	5 g (łyżeczka)
Cebula	30 g (½ sztuki)	30 g (½ sztuki)
Marchewka	30 g (½ sztuki)	30 g (½ sztuki)
Seler naciowy	40 g (todyga)	40 g (todyga)
Cytryna	2 g	2 g (40ml)
Mleko 0,5%	40 ml	
Gulasz		
Soczewica	20 g (2 łyżki suchej)	40 g (4 łyżki)
Cebula	30 g (1/3 sztuki)	60 g (½ dużej sztuki)
Pieczarki	60 g (2 sztuki)	120 g (4 sztuki)
Pomidory	130 g (średnia sztuka)	260 g (2 średnie sztuki)
Olej	5 g (łyżeczka)	10 g (2 łyżeczki)
Kasza gryczana	30 g (2 łyżki ugotowanej)	50 g (3,5 łyżki ugotowanej)
Przyprawy		
Surówka		
Kapusta	50 g ½ szklanki	50 g ½ szklanki
Marchewka	30 g ½ sztuki	30 g ½ sztuki
Kukurydza	40 g 2 czubate łyżki	40 g 2 czubate łyżki
Jogurt	45 g 1,5 łyżki	45 g 1,5 łyżki
Natka pietruszki	3 g	3 g
Brokuły z sezamem		
Brokuły		150 g duża garść
Sezam		15 g łyżka
Podwieczorek: koktajl		
Maliny	200 g (szklanka)	200 g (szklanka)
Banan	120 g (1 mała sztuka)	120 g (1 mała sztuka)
Woda	100 ml	100 ml
Płatki owsiane	20 g (2 łyżki)	20 g (2 łyżki)
Migdały	20 g (1,5 łyżki)	30 g (2 łyżki)
Kolacja: twarożek z warzywami		
Ser biały chudy	40 g (gruby plaster)	60 g (2 cienkie plasterki)
Rzodkiewka	80 g (6 sztuk)	80 g (6 sztuk)
Dynia pestki	10 g (łyżka)	10 g (łyżka)
Chleb razowy	40 g (kromka)	40 g (kromka)
Margaryna roślinna	5 g (łyżeczka)	5 g (łyżeczka)
Kiełki	8 g (łyżka)	8 g (łyżka)