

**Jadłospis wzorcowy oparty na zasadach zdrowego odżywiania.**

- ☆ Pamiętaj, obiad w szkole to posiłek dostarczający Twojemu dziecku 35 % dziennego zapotrzebowania energetycznego – nie podawaj w domu drugiego obiadu – zaplanuj podwieczorek i lekkostrawną kolację.
- ☆ Pamiętaj, jeśli Twoje dziecko jest przedszkolakiem – wyżywienie przedszkolne dostarcza mu 4 pierwszych posiłków. Nie podawaj dziecku kolejnego obiadu i podwieczorku. Postaraj się zaplanować lekkostrawną kolację, ewentualnie poprzedź ją porcją warzyw lub owocem (jabłko, kiwi, mandarynka).
- ☆ Jeśli sam masz wpływ na całodzienne menu Twojego dziecka zaplanuj podobny wg przykładowego schematu.

**DZIEŃ 1.**

**Śniadanie** *spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.*

Pieczywo żytnie razowe z masłem (cienko), zieloną sałatą, polędwicą sopocką - plaster, pomidorem i szczypiorkiem; kawa zbożowa z chudym mlekiem bez cukru

**II Śniadanie** *spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania*

Woda 0.7L. Jogurt naturalny niskotłuszczowy, kiwi

**Obiad** *spożywamy jeden obiad w ciągu dnia*

Grillowana pierś z kurczaka (z przyprawami, bez skóry niepanierowana), brązowy ryż gotowanym na sypko z koperkiem; gotowane brokuły z wody, bez zasmażki

**Podwieczorek, jeśli** *uprawiasz codzienną aktywność fizyczną*

Sałatka owocowa z wybranych owoców: truskawki, maliny, kiwi, pomarańcza, mandarynka, brzoskwinia/ nektarynka; łyżka otrębów pszennych, odrobina serka homogenizowanego naturalnego, łyżeczka ziarenek sezamu.

**Kolacja** *dwie godziny przed snem*

Pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, polędwicą sopocką – plaster, serek wiejski chudy z pomidorem i szczypiorkiem; herbata różana bez cukru.

**DZIEŃ 2.**

**Śniadanie** *spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.*

Jogurt naturalny niskotłuszczowy z płatkami musli naturalnymi; kanapka - pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, szynką wiejską (plaster), ogórek świeży; herbata owocowa bez cukru

**II Śniadanie** *spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania*

Woda 0.7L. Kanapki - pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, serem żółtym niskotłuszczowym i czerwoną papryką - surową;

**Obiad** *spożywamy jeden obiad w ciągu dnia*

Grillowany dorsz (z przyprawami, bez panierki); ziemniaki (w kawałkach, nietłuczone) z koperkiem; surówka z kapusty kiszonej (kapusta, marchew, cebula, jabłko, oliwa z oliwek, przyprawy). Pół kubka kefiru naturalnego.

**Podwieczorek, jeśli** *uprawiasz codzienną aktywność fizyczną*

Jabłko; orzechy włoskie mała garść

**Kolacja** *dwie godziny przed snem*

Kanapki - pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, szynką wiejską - plaster, ogórkiem i koperkiem; herbata bez cukru

*nie zapominaj o aktywności ze swoim dzieckiem*



### DZIEŃ 3.

**Śniadanie** *spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.*

Pieczywo żytnie razowe z masłem, zielona sałata, wędlina z indyka - plaster, ser żółty niskotłuszczowy – plaster, pomarańczowa papryka; herbata bez cukru

**II Śniadanie** *spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania*

Woda 0,7l. Serek wiejski niskotłuszczowy z odrobiną miodu.

**Obiad** *spożywamy jeden obiad w ciągu dnia*

Gulasz z indyka (pierś, cukinia, oliwa z oliwek, mąka żytnia); kasza jęczmienna gotowana na sypko; surówka z marchwi i jabłka (z sokiem z cytryny, bez cukru i bez śmietany, można dodać łyżkę jogurtu naturalnego niskotłuszczowego)

**Podwieczorek, jeśli** *uprawiasz codzienną aktywność fizyczną*

do wyboru: mleko acydofilne naturalne i salaterka owoców: truskawki, maliny, kiwi, pomarańcza, mandarynka, dwie kostki gorzkiej czekolady

**Kolacja** *dwie godziny przed snem*

Pieczywo żytnie razowe z masłem, wędlina z indyka – plaster, cząstka papryki; kawa zbożowa z mlekiem bez cukru

### DZIEŃ 4.

**Śniadanie** *spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.*

Serek wiejski lekki 3% z pomidorem i szczypiorkiem; kanapka - chleb żytni jasny z masłem, zieloną sałatką i wędliną z kurczaka - plaster; kawa zbożowa z mlekiem bez cukru

**II Śniadanie** *spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania*

Chleb żytni jasny z masłem - cienko, serek naturalny, ogórek świeży; herbata bez cukru

**Obiad** *spożywamy jeden obiad w ciągu dnia*

Udka kurczaka bez skóry pieczone w folii, dwie łyżki brązowego ryżu gotowanego na sypko, mizeria (ogórek z jogurtem naturalnym i przyprawami).

**Podwieczorek, jeśli** *uprawiasz codzienną aktywność fizyczną*

jogurt naturalny z łyżką musli; gruszka lub jabłko

**Kolacja** *dwie godziny przed snem*

chleb żytni jasny z masłem - cienko i zieloną sałatką z makreli wędzonej (makrela, jogurt), ogórek kiszony; herbata bez cukru

### DZIEŃ 5.

**Śniadanie** *spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.*

płatki musli z chudym mlekiem; kanapka -pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatką, połówką sopocką - plaster i pomidorem; herbata bez cukru

**II Śniadanie** *spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania*

Pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatką, wędliną z indyka - plaster i ogórkiem kiszonym; Woda 0.7L

**Obiad** *spożywamy jeden obiad w ciągu dnia*

Zupa krupnik. Wywar: udo z indyka bez skóry, kasza jęczmienna lub pęczak, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy bez zasmażki. Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, papryka, kukurydza konserwowa, ogórek, oliwa z oliwek, przyprawy) – surówkę zjeść z udkiem z zupy

**Podwieczorek, jeśli** *uprawiasz codzienną aktywność fizyczną*

pomarańcza; migdały

**Kolacja** *dwie godziny przed snem*

Pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatką, serem żółtym niskotłuszczowym, ogórkiem kiszonym; herbata bez cukru

## DZIEŃ 6.

**Śniadanie** *spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.*

Pieczywo żytnie razowe z masłem, serkiem naturalnym i rzodkiewką; kakao (szklanka mleka 1.5%, łyżeczka kakao)

**II Śniadanie** *spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania*

jogurt naturalny niskotłuszczowy, ciasteczko zbożowe lu-go (2 szt.), woda 0.5L

**Obiad** *spożywamy jeden obiad w ciągu dnia*

Grillowany łosoś (z przyprawami, bez panierki), kasza gryczana gotowana na sypko, surówka z białej kapusty (kapusta, marchew, cebula, jabłko, koperek, oliwa z oliwek, przyprawy).

**Podwieczorek, jeśli** *uprawiasz codzienną aktywność fizyczną*

Kisiel z łyżką jogurtu bez cukru i owoc

**Kolacja** *dwie godziny przed snem*

serek wiejski lekki 3%, lub chudy z rzodkiewkami i szczypiorkiem; kanapki - pieczywo żytnie razowe z masłem, zieloną sałatą, polędwicą sopocką - plaster; herbata bez cukru

## DZIEŃ 7.

**Śniadanie** *spożywane w pierwszej godzinie od przebudzenia, przed wyjściem do szkoły.*

Jajko i kanapka. Jajko na miękko lub twardo, kanapki - pieczywo żytnie jasne z masłem, sałatka z pomidora - pomidor, oliwa, koperek, cebulka, papryka żółta; herbata bez cukru

**II Śniadanie** *spożywamy po dwóch / trzech godzinach od pierwszego śniadania*

Jogurt owocowy

**Obiad** *spożywamy jeden obiad w ciągu dnia*

Cielęcina z ryżem i sałatką. Cielęcina pieczona w folii, ryż brązowy gotowany na sypko z koperkiem, surówka z sałaty, pomidora i szczypiorku (jogurt naturalny, przyprawy).

**Podwieczorek, jeśli** *uprawiasz codzienną aktywność fizyczną*

Owoce do wyboru: banan, pomarańcza, mandarynka, brzoskwinia, nektarynka, truskawki, maliny, kiwi, dwie łyżki serka homogenizowanego naturalnego, łyżeczka ziarna sezamu

**Kolacja** *dwie godziny przed snem*

Pieczywo żytnie jasne z masłem, sałatą, szynką wiejską - plaster, ogórek i papryka żółta; kawa zbożowa z mlekiem bez cukru

Powodzenia

