



NutriD



## VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI

VE VĚKU 7-10 LET | WWW.NUTRIDPORADNA.CZ

### SNÍDANĚ

20 % z celkového  
energetického příjmu

- 200 ml mléko 3,5%
- 40 g chléb
- 10 g rostlinný tuk
- 30 g libová šunka
- ½ ks rajče

### SVAČINA

5 % z celkového  
energetického příjmu

- ½ ks hrušky
- 1 ks bílý jogurt (ne nízkotučný!)
- 1 grahamová houska

### OBĚD

40 % z celkového  
energetického příjmu

- 200 ml bramborové polévky
- 90 g vepřová pečeně
- 3 kopečky rýže
- zeleninový salát



NutriD



## VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO DĚTI

VE VĚKU 7-10 LET | WWW.NUTRIDPORADNA.CZ

### SVAČINA

---

5 % z celkového  
energetického příjmu

- 2 plátky křehkého chleba
- 30 g tvarohová pomazánka s mrkví

### VEČEŘE

---

30 % z celkového  
energetického příjmu

- 200 g brambor zapečených se zeleninou a kvalitní šunkou
- ½ ks nastrohané salátové okurky