



## JADŁOSPIS w dniach 27/11/2023 - 03/12/2023

### DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
27/11/2023 Poniedziałek	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarogowy 150g(7)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)	hot-dog 1szt (1) kielbasa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)	Kalorie: <b>2721</b> kcal Białko: <b>111</b> g Błonnik: <b>35</b> g Węglowodany: <b>275</b> g Tłuszcze: <b>130</b> g Cholesterol: <b>228</b> g
28/11/2023 Wtorek	ser żółty 30 g(7) szynka biała 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: soczek owocowy 1 szt podwieczorek: kiwi 1 szt	schab wędzony 40g pasztet z drobiu 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: <b>2421</b> kcal Białko: <b>69</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>377</b> g Tłuszcze: <b>55</b> g Cholesterol: <b>219</b> g
29/11/2023 Środa	kielbasa krakowska sucha 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	zupa selerowa z ziemniakami 400g łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem ciasto drożdżowe 150g (1,3,7)	wędzonka 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: <b>2964</b> kcal Białko: <b>99</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>332</b> g Tłuszcze: <b>100</b> g Cholesterol: <b>498</b> g

30/11/2023 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zupa pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) sznyceł drobiowy smażony 90 g (1,3) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	ryż z mussem jabłkowym 250g (7) połędwica sopocka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)	Kalorie: <b>3046</b> kcal Białko: <b>91</b> g Błonnik: <b>37</b> g Węglowodany: <b>383</b> g Tłuszcze: <b>71</b> g Cholesterol: <b>225</b> g
01/12/2023 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)	zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka	kiełbasa połędwicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) papryka świeża 30g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: <b>2545</b> kcal Białko: <b>96</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>265</b> g Tłuszcze: <b>51</b> g Cholesterol: <b>419</b> g
02/12/2023 Sobota	szynka gotowana 30g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt ciasteczka kruche 3szt	zupa pejszanka 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)	ser topiony 50g(7) szynka biała 40 g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: <b>2914</b> kcal Białko: <b>89</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>341</b> g Tłuszcze: <b>107</b> g Cholesterol: <b>390</b> g
03/12/2023 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarożkowy 150g(7)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: <b>3144</b> kcal Białko: <b>134</b> g Błonnik: <b>19</b> g Węglowodany: <b>260</b> g Tłuszcze: <b>107</b> g Cholesterol: <b>600</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2822</b> kcal
Białko:	<b>98</b> g
Błonnik:	<b>28</b> g
Węglowodany:	<b>319</b> g
Tłuszcze:	<b>89</b> g
Cholesterol:	<b>369</b> g

27/11/2023 08:29

---

/DIETETYK/