



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

### DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

| Data                       | ŚNIADANIE   | OBIAD  | KOLACJA   | Wartości odżywcze   |
|----------------------------|---|--|---|---|
| 27/11/2023<br>Poniedziałek | kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g<br>ser żółty 30 g(7)<br>pomidor 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300gram<br>serek twarogowy 150g(7)                                | pieczeń z karczku duszona 90g (9)<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>bukiet z jarzyn 130g (1)<br>sałatka z kapusty czerwonej 130g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną<br>jabłko 1szt   | hot-dog 1szt (1)<br>kielbasa szynkowa 40g<br>rzodkiewka czerwona 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 80 g (1)    | Kalorie: <b>2133</b> kcal<br>Białko: <b>110</b> g<br>Błonnik: <b>30</b> g<br>Węglowodany: <b>197</b> g<br>Tłuszcze: <b>121</b> g<br>Cholesterol: <b>205</b> g |
| 28/11/2023<br>Wtorek       | szynka biała 40 g<br>ser żółty 30 g(7)<br>twarożek ze śmietaną 40g(7)<br>papryka świeża 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300gram<br>2 śniadanie: pomarańcza 200g              | bitka ze schabu duszona 90g (1)<br>kapusta biała zasmażana 130g (1)<br>surówka z marchwi i jabłka 130g(7)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200g<br>podwieczorek: herbata z cytryną cukrem<br>podwieczorek: kiwi 1 szt<br>podwieczorek: soczek owocowy 1 szt | schab wędzony 40g<br>pasztecik z drobiu 40g<br>ogórek kiszony 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)       | Kalorie: <b>1919</b> kcal<br>Białko: <b>71</b> g<br>Błonnik: <b>30</b> g<br>Węglowodany: <b>322</b> g<br>Tłuszcze: <b>49</b> g<br>Cholesterol: <b>203</b> g   |
| 29/11/2023<br>Środa        | kielbasa krakowska sucha 40g<br>jajko gotowane 1szt (3)<br>twarożek z rzodkiewką 40g(7)<br>pomidor 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300gram<br>jogurt naturalny 1szt (7)      | zupa selerowa z ziemniakami 400g<br>łazanki z kapustą i mięsem 300g (1)<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną<br>banan 1szt  | wędzonka 40g<br>ser topiony 17,5 g(7)<br>ogórek kiszony 30g<br>dżem 20g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1) | Kalorie: <b>2205</b> kcal<br>Białko: <b>94</b> g<br>Błonnik: <b>26</b> g<br>Węglowodany: <b>238</b> g<br>Tłuszcze: <b>88</b> g<br>Cholesterol: <b>402</b> g   |
| 30/11/2023<br>Czwartek     | parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt<br>musztarda 20g (10)<br>twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7)<br>ogórek zielony 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram | pulpet drobiowy gotowany 90g (1,3)<br>sos pomidorowy 100g(1,7)<br>sałata zielona ze śmietaną 100 g (7)<br>sałatka z buraczków i jabłka 130g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną<br>banan 1szt   | ryż z musem jabłkowym 250g (7)<br>połędwica sopocka 40g<br>pomidor 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 60g(1)    | Kalorie: <b>2539</b> kcal<br>Białko: <b>90</b> g<br>Błonnik: <b>37</b> g<br>Węglowodany: <b>307</b> g<br>Tłuszcze: <b>70</b> g<br>Cholesterol: <b>218</b> g   |

|                         |  |  |   |   |
|-------------------------|--|--|---|---|
|                         |  | koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)   |   |   |
| 01/12/2023<br>Piątek    | filet z indyka wędzony 40g<br>twarożek ze szczypiorkiem 40g(7)<br>rzodkiewka czerwona 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300gram<br>jogurt naturalny1szt (7)                                     | ryba duszona 100g (4)<br>sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9)<br>surówka z kapusty kwaszonej 130g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną<br>mandarynka   | kielbasa polędwicowa drobiowa 40g<br>ser żółty 30 g(7)<br>jajko gotowane 1szt (3)<br>papryka świeża 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1) | Kalorie: <b>1655</b> kcal<br>Białko: <b>85</b> g<br>Błonnik: <b>26</b> g<br>Węglowodany: <b>170</b> g<br>Tłuszcze: <b>39</b> g<br>Cholesterol: <b>379</b> g   |
| 02/12/2023<br>Sobota    | szynka gotowana 30g<br>twarożek z koperkiem 40g(7)<br>pomidor 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)<br>herbata z cytryną 300g<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300gram<br>jabłko 1szt  | gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7)<br>kasza gryczana na sypko 200g<br>sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g<br>surówka z selera i jabłka 100g (7,9)<br>kompot owocowy 200g<br>podwieczorek: herbata z cytryną cukrem<br>banan 1szt | ser topiony 50g(7)<br>szynka biała 40 g<br>ogórek kiszony 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)   | Kalorie: <b>1999</b> kcal<br>Białko: <b>81</b> g<br>Błonnik: <b>35</b> g<br>Węglowodany: <b>262</b> g<br>Tłuszcze: <b>84</b> g<br>Cholesterol: <b>220</b> g   |
| 03/12/2023<br>Niedziela | frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt<br>ketchup 25g<br>twarożek z papryką 40g(7)<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300gram<br>jogurt naturalny 1szt(7) | udko gotowane 150g<br>brokuły z wody 130g (1)<br>sałatka ala coleslaw 130g<br>ziemniaki 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną<br>winogrono 200g   | szynka wiejska wieprzowa 40g<br>jajko gotowane 1szt (3)<br>ogórek zielony 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)<br>herbata z cytryną 300g                           | Kalorie: <b>2414</b> kcal<br>Białko: <b>117</b> g<br>Błonnik: <b>26</b> g<br>Węglowodany: <b>198</b> g<br>Tłuszcze: <b>102</b> g<br>Cholesterol: <b>578</b> g |

### Podsumowanie (średnia)

|              |                  |
|--------------|------------------|
| Kalorie:     | <b>2123</b> kcal |
| Białko:      | <b>93</b> g      |
| Błonnik:     | <b>30</b> g      |
| Węglowodany: | <b>242</b> g     |
| Tłuszcze:    | <b>79</b> g      |
| Cholesterol: | <b>315</b> g     |

27/11/2023 08:29

/DIETETYK/