



JADŁOSPIS w dniach 18/11/2023 - 26/11/2023

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/11/2023 Sobota	<p>kielbasa szynkowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram banan 1szt</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy 160gram(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram</p>	<p>kielbasa kminkowa wiep. 40g ser topiony 50g(7) dżem 20g pomidor 40g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 2769 kcal Białko: 81 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 333 g Tłuszcze: 92 g Cholesterol: 224 g</p>
19/11/2023 Niedziela	<p>parówki śląskie 100 g ketchup 25g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek zielony 40g dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jogurt owocowy 135g(7)</p>	<p>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 podwieczorek: kiwi 1 szt</p>	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka czerwona 40g dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 2690 kcal Białko: 112 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 266 g Tłuszcze: 114 g Cholesterol: 373 g</p>
20/11/2023 Poniedziałek	<p>polędwica sopocka 40g jajko gotowane 1szt (3) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 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: jabłko 1 szt cukierki czekoladowe 50 gram (1,3,5,7,8)</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) stek wieprzowy 90g kapusta kiszona zasmażana 130 gram ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>hot-dog 1szt (1) kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2731 kcal Białko: 83 g Błonnik: 40 g Węglowodany: 305 g Tłuszcze: 124 g Cholesterol: 369 g</p>

21/11/2023 Wtorek	szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) marchew oprószana 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka	kiełbasa poławdicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(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)	Kalorie: 2615 kcal Białko: 89 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 297 g Tłuszcze: 65 g Cholesterol: 222 g
22/11/2023 Środa	filet z indyka wędzony 40g ser żółty 30 g(7) 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 serek twarogowy 150g(7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	pastą z jajka 50g(3,10) szynka biała 40 g ser topiony 17,5 g(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)	Kalorie: 2770 kcal Białko: 114 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 291 g Tłuszcze: 59 g Cholesterol: 536 g
23/11/2023 Czwartek	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt	żurek kiszony z ziemniakami 400g pulpet wieprzowy gotowany 80g sos pieczarkowy 100g(1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek pomarańcza 350 gram	pastą z ryby wędzonej 60g(4) schab wędzony 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: 2968 kcal Białko: 93 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 330 g Tłuszcze: 112 g Cholesterol: 296 g
24/11/2023 Piątek	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) bułka pszenna 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: mandarynka 150g cukierki zwykłe 30g	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz podrobowy duszony 250g(1) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek pączek 1szt (1,3,7)	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1)	Kalorie: 2852 kcal Białko: 100 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 348 g Tłuszcze: 75 g Cholesterol: 1023 g

25/11/2023 Sobota	<p>polędwica sopocka 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 pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z fasolki szparagowej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczerek banan 1szt</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g ser topiony 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 2711 kcal Białko: 84 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 312 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 240 g</p>
26/11/2023 Niedziela	<p>jajko gotowane 1szt (3) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie deser mleczny (7)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczerek winogrono 200g</p>	<p>kielbasa toruńska na gorąco 140 g ketchup 15g 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 70g(1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 3271 kcal Białko: 148 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 292 g Tłuszcze: 113 g Cholesterol: 663 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2820** kcal
Białko: **101** g
Błonnik: **28** g
Węglowodany: **308** g
Tłuszcze: **93** g
Cholesterol: **438** g

19/11/2023 16:02

/ D I E T E T Y K /