



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/11/2023 Sobota	kielbasa szynkowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram banan 1szt	gulasz wieprzowy 160gram(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	pasztet z drobiu 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2057 kcal Białko: 82 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 262 g Tłuszcze: 90 g Cholesterol: 232 g
19/11/2023 Niedziela	parówki śląskie 100 g ketchup 25g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek zielony 40g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jabłko 1szt	udko gotowane 150g bukiet z jarzyn 130g sałatka ala colesław 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt	szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka czerwona 40g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2103 kcal Białko: 109 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 196 g Tłuszcze: 112 g Cholesterol: 353 g
20/11/2023 Poniedziałek	połędwica sopocka 40g jajko gotowane 1szt (3) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g sos pomidorowy 100g(1,7) kapusta kiszona zasmażana 130 gram sałata zielona ze śmietaną 100 g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną mandarynka	hot-dog 1szt (1) kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 60g(1)	Kalorie: 1910 kcal Białko: 77 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 181 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 381 g
21/11/2023 Wtorek	szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	bitka z indyka duszona 100g (1) marchew oprószana 130g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną mandarynka	kielbasa połówkowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2020 kcal Białko: 88 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 225 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 195 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny1szt (7)	schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) bukiet z jarzyn 130g (1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	pasta z jajka 50g(3,10) szynka biała 40 g ser topiony 17,5 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2027 kcal Białko: 99 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 201 g Tłuszcze: 51 g Cholesterol: 506 g
23/11/2023 Czwartek	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	pulpet wieprzowy gotowany 80g sos pieczarkowy 100g(1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 130g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek pomarańcza 350 gram	pasta z ryby wędzonej 60g(4) schab wędzony 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2222 kcal Białko: 92 g Błonnik: 42 g Węglowodany: 272 g Tłuszcze: 100 g Cholesterol: 262 g
24/11/2023 Piątek	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: mandarynka 150g	gulasz podrobowy duszony 250g(1) sałata zielona z olejem 60 gram surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek banan 1szt	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) papryka świeża30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1940 kcal Białko: 94 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 216 g Tłuszcze: 54 g Cholesterol: 858 g
25/11/2023 Sobota	połędwica sopocka 30g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z selera i jabłka 100g (7,9) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z fasolki szparagowej130g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek banan 1szt	kielbasa żywiecka 40g ser topiony 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1948 kcal Białko: 81 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 243 g Tłuszcze: 80 g Cholesterol: 215 g
26/11/2023 Niedziela	jajko gotowane 1szt (3) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram	udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek winogrono 200g	kielbasa toruńska na gorąco 140 g ketchup 15g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2564 kcal Białko: 134 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 209 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 628 g

	jogurt naturalny1szt (7)			
--	--------------------------	--	--	--

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2088** kcal
Białko: **95** g
Błonnik: **31** g
Węglowodany: **223** g
Tłuszcze: **85** g
Cholesterol: **403** g

19/11/2023 16:03

/DIETETYK/