



## JADŁOSPIS w dniach 11/12/2023 - 17/12/2023

### DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
11/12/2023 Poniedziałek	<p>kielbasa poławdicowa drobiowa 40g            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            jogurt owocowy 1szt(7)</p>	<p>zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9)            kotlet mielony z wieprzowiny smażony 80g (1,3)            sałata zielona ze śmietaną 60g (7)            ziemniaki 200g            kompot owocowy z cukrem 200g            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            mandarynka 200g</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g            ser żółty 30 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2478</b> kcal            Białko: <b>69</b> g            Błonnik: <b>19</b> g            Węglowodany: <b>241</b> g            Tłuszcze: <b>71</b> g            Cholesterol: <b>228</b> g</p>
12/12/2023 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami kuk.czekoladowymi 200g(7)            poławdica sopocka 40g            twarożek ze śmietaną 40g(7)            papryka świeża 30g            sałata zielona dekoracja            dżem 20g            masło ekstra 13 g(7)            kakao z cukrem 250g(7)            bułka pszenna 50g (1)            chleb zwykły 40 g (1)            chleb pszenny 40 g (1)            2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram            serek twarożkowy 150g(7)</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9)            kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3)            sałatka ala colesław 130g (3)            ziemniaki gotowane 200g            kompot owocowy z cukrem 200g            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            banan 1szt</p>	<p>hot-dog 1szt (1)            kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 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)</p>	<p>Kalorie: <b>3121</b> kcal            Białko: <b>129</b> g            Błonnik: <b>28</b> g            Węglowodany: <b>363</b> g            Tłuszcze: <b>110</b> g            Cholesterol: <b>278</b> g</p>
13/12/2023 Środa	<p>jajecznica z kielbasą 100g (3,7)            schab wędzony 40g            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            2 śniadanie: pomarańcza 200g</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10)            gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7)            sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g            kasza gryczana na sypko 200g            kompot owocowy z cukrem 200g            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            babka biszkoptowa 80g (1,3,7)</p>	<p>filet z indyka wędzony 40g            ser topiony 17,5 g(7)            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 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>2905</b> kcal            Białko: <b>100</b> g            Błonnik: <b>26</b> g            Węglowodany: <b>338</b> g            Tłuszcze: <b>88</b> g            Cholesterol: <b>790</b> g</p>

14/12/2023 Czwartek	<p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek z cebulą 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>ser żółty 30 g(7) szynka biała 40 g dżem 20g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>2693</b> kcal Białko: <b>113</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>286</b> g Tłuszcze: <b>70</b> g Cholesterol: <b>326</b> g</p>
15/12/2023 Piątek	<p>kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) 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 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt ciasteczka kruche 3szt</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet z ryby smażony 80g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka</p>	<p>połędwica sopocka 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2425</b> kcal Białko: <b>85</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>268</b> g Tłuszcze: <b>59</b> g Cholesterol: <b>390</b> g</p>
16/12/2023 Sobota	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(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)</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)</p>	<p>ser topiony 50g(7) wędzonka 40g ogórek zielony 40g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>3006</b> kcal Białko: <b>97</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>345</b> g Tłuszcze: <b>99</b> g Cholesterol: <b>399</b> g</p>
17/12/2023 Niedziela	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z przecierem pomidorowym 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 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt wafle nadziewane prince polo 18g (1,3,7)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g jajko gotowane 1szt (3) ser topiony 50g(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)</p>	<p>Kalorie: <b>3096</b> kcal Białko: <b>119</b> g Błonnik: <b>20</b> g Węglowodany: <b>363</b> g Tłuszcze: <b>112</b> g Cholesterol: <b>616</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2818</b> kcal
Białko:	<b>102</b> g
Błonnik:	<b>24</b> g
Węglowodany:	<b>315</b> g
Tłuszcze:	<b>87</b> g
Cholesterol:	<b>432</b> g

12/12/2023 07:10

---

/DIETETYK/