



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

### DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

| Data                       | ŚNIADANIE  | OBIAD   | KOLACJA  | Wartości odżywcze   |
|----------------------------|--|---|--|---|
| 11/12/2023<br>Poniedziałek | <p>kiełbasa polędwiczna drobiowa 40g<br/>twarożek z papryką 40g(7)<br/>rzodkiewka ze szczypiorkiem 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/>jogurt naturalny 1szt (7)</p>       | <p>pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3)<br/>sos pomidorowy 100g(1,7)<br/>surówka z kapusty pekińskiej 130g<br/>sałata zielona ze śmietaną 60g (7)<br/>ziemniaki 200g<br/>kompot owocowy 200g<br/>podw. herbata z cytryną<br/>mandarynka 200g</p> | <p>kiełbasa żywiecka 40g<br/>ser żółty 30 g(7)<br/>ogórek zielony 40g<br/>sałata zielona dekoracja<br/>masło extra 10g (7)<br/>herbata z cytryną 300g<br/>chleb graham 100g (1)</p>                        | <p>Kalorie: <b>1899</b> kcal<br/>Białko: <b>68</b> g<br/>Błonnik: <b>22</b> g<br/>Węglowodany: <b>168</b> g<br/>Tłuszcze: <b>69</b> g<br/>Cholesterol: <b>200</b> g</p> |
| 12/12/2023<br>Wtorek       | <p>połędwica sopocka 40g<br/>twarożek ze śmietaną 40g(7)<br/>papryka świeża 30g<br/>sałata zielona dekoracja<br/>masło extra 10g (7)<br/>kakao bez cukru 250g(7)<br/>chleb graham 60g(1)<br/>bułka grahamka 50g (1)<br/>2 śniadanie herbata z cytryną 300gram<br/>2 śniadanie: jabłko 1 szt</p>    | <p>bitka ze schabu duszona 90g (1)<br/>sałatka ala colesław 130g (3)<br/>bukiet z jarzyn 130g (1)<br/>ziemniaki gotowane 200g<br/>kompot owocowy 200g<br/>podw. herbata z cytryną<br/>banan 1szt</p>  | <p>hot-dog 1szt (1)<br/>kiełbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g<br/>rzodkiewka czerwona 40g<br/>sałata zielona dekoracja<br/>masło extra 10g (7)<br/>herbata z cytryną 300g<br/>chleb graham 60g(1)</p> | <p>Kalorie: <b>2039</b> kcal<br/>Białko: <b>99</b> g<br/>Błonnik: <b>34</b> g<br/>Węglowodany: <b>223</b> g<br/>Tłuszcze: <b>94</b> g<br/>Cholesterol: <b>216</b> g</p> |
| 13/12/2023<br>Środa        | <p>jajecznica z kiełbasą 100g (3,7)<br/>schab wędzony 40g<br/>twarożek z koperkiem 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/>2 śniadanie: pomarańcza 200g</p> | <p>gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7)<br/>surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9)<br/>sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g<br/>kasza gryczana na sypko 200g<br/>kompot owocowy 200g<br/>podw. herbata z cytryną<br/>jabłko 1szt</p>    | <p>ser topiony 17,5 g(7)<br/>filet z indyka wędzony 40g<br/>ogórek kiszony 30g<br/>sałata zielona dekoracja<br/>masło extra 10g (7)<br/>herbata z cytryną 300g<br/>chleb graham 100g (1)</p>               | <p>Kalorie: <b>2140</b> kcal<br/>Białko: <b>95</b> g<br/>Błonnik: <b>37</b> g<br/>Węglowodany: <b>243</b> g<br/>Tłuszcze: <b>93</b> g<br/>Cholesterol: <b>605</b> g</p> |
| 14/12/2023<br>Czwartek     | <p>kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt<br/>musztarda 15g (10)<br/>twarożek z cebulą 40g(7)<br/>rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g<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</p>       | <p>filet z indyka duszony 90g<br/>sos pieczeniowy 100g(1)<br/>sałatka z ogórka zielonego 130g<br/>surówka z marchwi i jabłka 130g(7)<br/>ziemniaki gotowane 200g<br/>kompot owocowy 200g<br/>podw. herbata z cytryną<br/>kiwi 1 szt</p>         | <p>ser żółty 30 g(7)<br/>szynka biała 40 g<br/>pomidor 40g<br/>sałata zielona dekoracja<br/>herbata z cytryną 300g<br/>masło extra 10g (7)<br/>chleb graham 100g (1)</p>                                   | <p>Kalorie: <b>1816</b> kcal<br/>Białko: <b>95</b> g<br/>Błonnik: <b>23</b> g<br/>Węglowodany: <b>173</b> g<br/>Tłuszcze: <b>59</b> g<br/>Cholesterol: <b>284</b> g</p> |

|                         |  |   |   |   |
|-------------------------|--|---|---|---|
|                         | jogurt naturalny 1szt(7)   |   |   |   |
| 15/12/2023<br>Piątek    | kielbasa krakowska sucha 40g<br>twarożek z rzodkiewką 40g(7)<br>ogórek kiszony 30g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną z cukrem 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram<br>2 śniadanie: jabłko 1 szt   | pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4)<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   | połędwica sopocka 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>1895</b> kcal<br>Białko: <b>83</b> g<br>Błonnik: <b>32</b> g<br>Węglowodany: <b>215</b> g<br>Tłuszcze: <b>51</b> g<br>Cholesterol: <b>368</b> g   |
| 16/12/2023<br>Sobota    | szynka wiejska wieprzowa 40g<br>twaróg 50g(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 300 gram<br>banan 1szt   | pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3)<br>sos pieczarkowy 100g(1,7)<br>kasza gryczana na sypko 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej 130g<br>sałatka z buraczków i jabłka 130g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną<br>kiwi 1 szt | ser topiony 50g(7)<br>wędzonka 40g<br>ogórek zielony 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>herbata z cytryną 300g<br>masło extra 10g (7)<br>chleb graham 100g (1)                                    | Kalorie: <b>2015</b> kcal<br>Białko: <b>85</b> g<br>Błonnik: <b>32</b> g<br>Węglowodany: <b>269</b> g<br>Tłuszcze: <b>76</b> g<br>Cholesterol: <b>215</b> g   |
| 17/12/2023<br>Niedziela | frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt<br>ketchup 25g<br>twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7)<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 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: soczek owocowy 1 szt<br>2 śniadanie: kiwi 1szt | udko gotowane 150g<br>sałatka z kapusty czerwonej 130g<br>brokuły z wody 130g (1)<br>ziemniaki 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną<br>banan 1szt   | kielbasa żywiecka 40g<br>jajko gotowane 1szt (3)<br>ser topiony 50g(7)<br>pomidor 40g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło extra 10g (7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)       | Kalorie: <b>2510</b> kcal<br>Białko: <b>121</b> g<br>Błonnik: <b>26</b> g<br>Węglowodany: <b>290</b> g<br>Tłuszcze: <b>107</b> g<br>Cholesterol: <b>600</b> g |

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2045** kcal  
Białko: **92** g  
Błonnik: **29** g  
Węglowodany: **226** g  
Tłuszcze: **78** g  
Cholesterol: **355** g

12/12/2023 07:10

/DIETETYK/