



JADŁOSPIS w dniach 04/12/2023 - 10/12/2023

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/12/2023 Poniedziałek	kielbasa szynkowa 40g ser żółty 30 g(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)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) zraz wieprzowy mielony smażony 90g mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: banan 1szt	pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) wędzonka 40g 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: 2735 kcal Białko: 94 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 266 g Tłuszcze: 90 g Cholesterol: 333 g
05/12/2023 Wtorek	kielbasa krakowska sucha 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g rogalik 1szt (1,3,7) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g	zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)	poledwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(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)	Kalorie: 2708 kcal Białko: 93 g Błonnik: 38 g Węglowodany: 315 g Tłuszcze: 64 g Cholesterol: 235 g
06/12/2023 Środa	serek twarogowy 150g(7) schab wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek kiszony 30g 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 2 śniadanie: jabłko 1 szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 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: 3040 kcal Białko: 108 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 359 g Tłuszcze: 86 g Cholesterol: 415 g

07/12/2023 Czwartek	<p>parówki cienkie drobiowe na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)</p>	<p>zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt</p>	<p>ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g pomidor 40g 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: 2613 kcal Białko: 86 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 283 g Tłuszcze: 75 g Cholesterol: 267 g</p>
08/12/2023 Piątek	<p>filet z indyka wędzony 40g twaróg 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)</p>	<p>zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem jabłko 1szt</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) szynka biała 40 g 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: 2683 kcal Białko: 87 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 332 g Tłuszcze: 61 g Cholesterol: 422 g</p>
09/12/2023 Sobota	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(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 kiwi 1 szt ciasteczka kruche 3szt</p>	<p>zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) kasza gryczana na sypko 200g sos pieczeniowy 100g(1) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)</p>	<p>ser topiony 50g(7) kielbasa drobiowa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 30 gram 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: 3115 kcal Białko: 97 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 370 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 392 g</p>
10/12/2023 Niedziela	<p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z rzodkiewką 40g(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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram wafle nadziewane prince polo 18g (1,3,7) 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana z groszkiem130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>szynka drobiowa wędzona gotowana 40g pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) pomidor 40g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 2958 kcal Białko: 113 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 378 g Tłuszcze: 90 g Cholesterol: 513 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2836 kcal
Białko:	97 g
Błonnik:	27 g
Węglowodany:	329 g
Tłuszcze:	82 g
Cholesterol:	368 g

01/12/2023 13:37

/DIETETYK/