



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

| 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 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: jogurt owocowy 1 szt(7) | zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) włoszczyzna oprószana 130 g (1,9) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: banan 1szt | pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) wędzonka 40g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 2376 kcal Białko: 94 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 212 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 324 g |
| 05/12/2023 Wtorek | kielbasa krakowska sucha 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g bułka grahamka 50g (1) chleb graham 60g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g | schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) bukieć z jarzyn 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt | poledwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 1919 kcal Białko: 88 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 208 g Tłuszcze: 52 g Cholesterol: 207 g |
| 06/12/2023 Środa | serek twarożkowy 150g(7) schab wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt | pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g | kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 2370 kcal Białko: 108 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 288 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 412 g |
| 07/12/2023 Czwartek | parówki cienkie drobiowe na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g | bitka z indyka duszona 100g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt | ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 2008 kcal Białko: 89 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 206 g Tłuszcze: 71 g Cholesterol: 250 g |

| | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|--|--|
| | | 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt(7) | | | |
| 08/12/2023 Piątek | | filet z indyka wędzony 40g twaróg 50g(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 pomarańcza 350 gram | zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt | jajko gotowane 1szt (3) szynka biała 40 g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 2055 kcal Białko: 71 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 286 g Tłuszcze: 51 g Cholesterol: 377 g |
| 09/12/2023 Sobota | | szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram kiwi 1 szt | pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 130g (1) kasza gryczana na sypko 200g kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną mandarynka | ser topiony 50g(7) kielbasa drobiowa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 30 gram sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) | Kalorie: 1956 kcal Białko: 81 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 226 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 217 g |
| 10/12/2023 Niedziela | | parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 25g kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt jabłko 1szt | udko gotowane 150g marchew oprószana z groszkiem130g(1) sałatka z ogórka zielonego 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g | szynka drobiowa wędzona gotowana 40g pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) | Kalorie: 2485 kcal Białko: 122 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 306 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 500 g |

Podsumowanie (średnia)

| | |
|--------------|------------------|
| Kalorie: | 2167 kcal |
| Białko: | 93 g |
| Błonnik: | 30 g |
| Węglowodany: | 247 g |
| Tłuszcze: | 75 g |
| Cholesterol: | 327 g |

01/12/2023 13:37

/DIETETYK/