



JADŁOSPIS w dniach 28/12/2023 - 31/12/2023

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
28/12/2023 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kiełbasa kminkowa wiep. 40g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g	pasta z ryby wędzonej 60g(4) serek fromage 27 g(7) szynka biała 40 g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2635 kcal Białko: 88 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 253 g Tłuszcze: 92 g Cholesterol: 246 g
29/12/2023 Piątek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kawa zbożowa rozpuszczalna 250ml (1,7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) rogalik 1szt (1,3,7)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g	kiełbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2587 kcal Białko: 95 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 288 g Tłuszcze: 74 g Cholesterol: 521 g
30/12/2023 Sobota	filet z indyka wędzony 40g kiełbasa kminkowa 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa koperkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony smażony 90g sos pieczarkowy 100g(1,7) ćwikła z chrzanem 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g jabłko 1szt	pasta z mięsa i włośzczyzny 60g(9) wędzonka 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2592 kcal Białko: 91 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 309 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 299 g

31/12/2023 Niedziela	kielbasa żywiecka 30g polędwica sopocka 30g paszтет z drobiu 40g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1)	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g	szynka wieprzowa gotowana 40g kielbasa drobiowa szynkowa 30g serek fromage 27 g(7) ser topiony 17,5 g(7) ogórek zielony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2568 kcal Białko: 82 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 245 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 289 g
-------------------------	---	---	---	--

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2596** kcal
 Białko: **89** g
 Błonnik: **26** g
 Węglowodany: **274** g
 Tłuszcze: **90** g
 Cholesterol: **338** g

28/12/2023 08:34

/DIETETYK/