



JADŁOSPIS w dniach 18/12/2023 - 24/12/2023

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/12/2023 Poniedziałek	<p>kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarogowy 150g(7)</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram</p>	<p>filet z indyka wędzony 40g twaróg 50g(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)</p>	<p>Kalorie: 2602 kcal Białko: 104 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 285 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 230 g</p>
19/12/2023 Wtorek	<p>szynka biała 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram mandarynka</p>	<p>zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>ser topiony 17,5 g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ogórek zielony 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: 2601 kcal Białko: 81 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 348 g Tłuszcze: 55 g Cholesterol: 216 g</p>
20/12/2023 Środa	<p>jajecznica z kielbasą 100g (3,7) kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g 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 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)</p>	<p>zupa peyzanka 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>ser żółty 30 g(7) kielbasa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 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)</p>	<p>Kalorie: 2791 kcal Białko: 106 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 258 g Tłuszcze: 106 g Cholesterol: 624 g</p>

21/12/2023 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g dżem 20g sałata zielona dekoracja 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 koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) sznycel drobiowy smażony 90 g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) papryka świeża 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)	Kalorie: 2844 kcal Białko: 91 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 311 g Tłuszcze: 68 g Cholesterol: 189 g
22/12/2023 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 40g 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)	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz podrobowy duszony 250g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	jajko gotowane 1szt (3) wędzonka 40g ogórek zielony 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)	Kalorie: 2556 kcal Białko: 106 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 286 g Tłuszcze: 55 g Cholesterol: 918 g
23/12/2023 Sobota	kielbasa polędwicowa drobiowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g 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 300gram banan 1szt	zupa selerowa z ziemniakami 400g pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka	ser żółty 30 g(7) szynka biała 40 g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: 2499 kcal Białko: 70 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 303 g Tłuszcze: 75 g Cholesterol: 203 g
24/12/2023 Niedziela				Kalorie: 0 kcal Białko: 0 g Błonnik: 0 g Węglowodany: 0 g Tłuszcze: 0 g Cholesterol: 0 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2270 kcal
Białko:	80 g
Błonnik:	24 g
Węglowodany:	256 g
Tłuszcze:	62 g
Cholesterol:	340 g

18/12/2023 13:19

/DIETETYK/