



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/12/2023 Poniedziałek	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(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 jogurt naturalny 1szt(7)	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	kielbasa kminkowa 30g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1979 kcal Białko: 79 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 204 g Tłuszcze: 70 g Cholesterol: 196 g
19/12/2023 Wtorek	szynka biała 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram winogrono 200g	bitka ze schabu duszona 90g (1) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	ser topiony 17,5 g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1975 kcal Białko: 79 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 243 g Tłuszcze: 48 g Cholesterol: 202 g
20/12/2023 Środa	jajecznica z kielbasą 100g (3,7) kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g	spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	ser żółty 30 g(7) kielbasa szynkowa 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1947 kcal Białko: 95 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 182 g Tłuszcze: 91 g Cholesterol: 582 g
21/12/2023 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram	pulpet drobiowy gotowany 90g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) bukiet z jarzyn 130g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2266 kcal Białko: 91 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 233 g Tłuszcze: 65 g Cholesterol: 165 g

		koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)		
22/12/2023 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt(7)	gulasz podrobowy duszony 250g(1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	jajko gotowane 1szt (3) wędzonka 40g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1791 kcal Białko: 91 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 201 g Tłuszcze: 46 g Cholesterol: 881 g
23/12/2023 Sobota	paszтет z drobiu 40g kiełbasa polędwiczowa drobiowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) banan 1szt	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) fasolka szparagowa z wody 130g (1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy 200g mandarynka	ser żółty 30 g(7) szynka biała 40 g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1950 kcal Białko: 74 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 248 g Tłuszcze: 79 g Cholesterol: 206 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: **1701** kcal
Białko: **73** g
Błonnik: **25** g
Węglowodany: **187** g
Tłuszcze: **57** g
Cholesterol: **319** g

18/12/2023 13:20

/ DIETETYK /