



JADŁOSPIS w dniach 29/01/2024 - 04/02/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
29/01/2024 Poniedziałek	<p>twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) kiełbasa krakowska podsuszana 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet mielony z wieprzowiny smażony 80g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt</p>	<p>hot-dog 1szt (1) kiełbasa drobiowa szynkowa 30g papryka świeża 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2350 kcal Białko: 71 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 281 g Tłuszcze: 102 g Cholesterol: 190 g</p>
30/01/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1) rogalik 1szt (1,3,7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>pizzerka 1szt (1,7) szynka drobiowa 30g pomidor 40g dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g masło extra 10g (7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2984 kcal Białko: 123 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 348 g Tłuszcze: 80 g Cholesterol: 310 g</p>
31/01/2024 Środa	<p>twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) wędzonka 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt cukierki czekoladowe 30g (1,3,5,7,8)</p>	<p>zupa ziemniaczana 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>pasta z ryby wędzonej 60g(4) poledwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)</p>	<p>Kalorie: 2912 kcal Białko: 101 g Błonnik: 39 g Węglowodany: 303 g Tłuszcze: 118 g Cholesterol: 342 g</p>

01/02/2024 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 40g 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 serek twarogowy 150g(7)	zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka	ryż z mussem jabłkowym 250g (7) kiełbasa krakowska sucha 20g ram ser topiony 17,5 g(7) papryka świeża 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	Kalorie: 3076 kcal Białko: 114 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 363 g Tłuszcze: 77 g Cholesterol: 221 g
02/02/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami cini minis schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 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 banan 1szt	zupa szpinakowa z ryżem 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 pączek 1szt (1,3,7)	jajko gotowane 1szt (3) 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 pszenny 60g (1)	Kalorie: 2866 kcal Białko: 91 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 322 g Tłuszcze: 70 g Cholesterol: 1016 g
03/02/2024 Sobota	kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z cebulą 40g(7) 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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jogurt owocowy 1szt(7)	żurek biały z ziemniakami 400g(1.7.9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z fasolki szparagowej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	kiełbasa połędwiczna drobiowa 30g ser topiony 50g(7) dżem 20g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: 2647 kcal Białko: 80 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 315 g Tłuszcze: 81 g Cholesterol: 242 g
04/02/2024 Niedziela	kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) 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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) 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)	Kalorie: 3042 kcal Białko: 123 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 398 g Tłuszcze: 97 g Cholesterol: 650 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2840 kcal
Białko:	101 g
Błonnik:	30 g
Węglowodany:	333 g
Tłuszcze:	89 g
Cholesterol:	424 g

29/01/2024 07:11

/DIETETYK/