



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

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 masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt</p>	<p>hot-dog 1szt (1) kiełbasa drobiowa szynkowa 30g papryka świeża30g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g chleb graham 40g (1)</p>	<p>Kalorie: 1767 kcal Białko: 68 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 180 g Tłuszcze: 100 g Cholesterol: 176 g</p>
30/01/2024 Wtorek	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 40g (1) bułka grahamka 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny1szt (7)</p>	<p>bitka ze schabu duszona 90g (1) fasolka szparagowa z wody 130g (1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g</p>	<p>pizzerka 1szt (1,7) szynka drobiowa 30g pomidor 40g chleb graham 40g (1) herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7)</p>	<p>Kalorie: 2063 kcal Białko: 101 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 196 g Tłuszcze: 68 g Cholesterol: 258 g</p>
31/01/2024 Środa	<p>twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) wędzonka 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jabłko 1szt</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt</p>	<p>pasta z ryby wędzonej 60g(4) polędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2109 kcal Białko: 97 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 183 g Tłuszcze: 101 g Cholesterol: 326 g</p>
01/02/2024 Czwartek	<p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 20g (10) szynka biała wp 40 g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)</p>	<p>filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną mandarynka</p>	<p>ryż z mussem jabłkowym 250g (7) kiełbasa krakowska sucha 20g ram ser topiony 17,5 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 40g (1)</p>	<p>Kalorie: 2452 kcal Białko: 103 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 265 g Tłuszcze: 73 g Cholesterol: 199 g</p>

		kefir w kubku 1szt (7)			
02/02/2024	Piątek	schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram banan 1szt	gulasz podrobowy duszony 250g(1) brokuły z wody 130g (1) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1733 kcal Białko: 79 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 188 g Tłuszcze: 47 g Cholesterol: 835 g
03/02/2024	Sobota	kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z cebulą 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny1szt (7)	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z fasolki szparagowej130g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	kielbasa poławicowa drobiowa 30g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1841 kcal Białko: 75 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 242 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 213 g
04/02/2024	Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g 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 sałata zielona z olejem 60 gram sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2391 kcal Białko: 121 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 305 g Tłuszcze: 92 g Cholesterol: 639 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2051** kcal
Białko: **92** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **223** g
Tłuszcze: **79** g
Cholesterol: **378** g

29/01/2024 07:12

/DIETETYK/