



JADŁOSPIS w dniach 15/01/2024 - 21/01/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/01/2024 Poniedziałek	serek wiejski 1 szt kiełbasa krakowska podsuszana 30g pomidor 40g 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 ciasteczka kruche 3szt jabłko 1szt	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony smażony 90g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)	ser żółty 30 g(7) połędwica sopocka 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 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: 3025 kcal Białko: 96 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 335 g Tłuszcze: 96 g Cholesterol: 368 g
16/01/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami kuk.czekoladowymi 200g(7) schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) rogalik 1szt (1,3,7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)	zupa szpinakowa z makaronem 400ml.(1,7,9) schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: 3088 kcal Białko: 108 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 356 g Tłuszcze: 62 g Cholesterol: 274 g
17/01/2024 Środa	jajecznica z kiełbasą 100g (3,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: kiwi 1szt	zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: pomarańcza 200g	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: 2727 kcal Białko: 105 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 320 g Tłuszcze: 85 g Cholesterol: 590 g

18/01/2024 Czwartek	<p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa krakowska sucha 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: banan 1szt</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)</p>	<p>kielbasa szynkowa wp 40g pasztet z drobiu 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 2855 kcal Białko: 106 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 311 g Tłuszcze: 86 g Cholesterol: 424 g</p>
19/01/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z płatkami cini minis filet z indyka wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarozkowy 150g(7)</p>	<p>zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) sałatka z fasolki szparagowej130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka</p>	<p>ser żółty 30 g(7) kielbasa połędwiczna drobiowa 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 2614 kcal Białko: 94 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 285 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 536 g</p>
20/01/2024 Sobota	<p>połędwica sopocka 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z papryką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt wafle nadziewane prince polo 18g (1,3,7)</p>	<p>żurek biały z ziemniakami 400g(1.7.9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>ser topiony 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 2927 kcal Białko: 99 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 410 g Tłuszcze: 106 g Cholesterol: 283 g</p>
21/01/2024 Niedziela	<p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa żywiecka 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: pomarańcza 200g</p>	<p>schab wędzony 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: 3073 kcal Białko: 123 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 265 g Tłuszcze: 94 g Cholesterol: 548 g</p>

	2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)			
--	--------------------------------------	--	--	--

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2901** kcal
Białko: **104** g
Błonnik: **26** g
Węglowodany: **326** g
Tłuszcze: **84** g
Cholesterol: **432** g

15/01/2024 07:20

/DIETETYK/