



JADŁOSPIS w dniach 22/01/2024 - 28/01/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
22/01/2024 Poniedziałek	kielbasa drobiowa szynkowa 30g ser żółty 30 g(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: jabłko 1 szt cukierki zwykłe 30g	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)	hot-dog 1szt (1) szynka biała wp 40 g 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: 2568 kcal Białko: 66 g Błonnik: 41 g Węglowodany: 307 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 194 g
23/01/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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 koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zupa pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: mandarynka 150g	pasta z jajka 50g (3,7,10) filet z indyka wędzony 40g ser topiony 17,5 g(7) papryka świeża 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: 2355 kcal Białko: 86 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 270 g Tłuszcze: 49 g Cholesterol: 465 g
24/01/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g 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: jabłko 1 szt herbatniki 4szt (1,3,7)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	kielbasa szynkowa 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 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)	Kalorie: 2752 kcal Białko: 100 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 331 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 220 g

25/01/2024 Czwartek	<p>parówki cienkie drobiowe na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kiełbasa krakowska sucha 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: kiwi 1szt</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) marchew oprószana 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem babka biszkoptowa 80g (1,3,7)</p>	<p>ryż z mussem truskawkowym 300 gram (7) szynka wieprzowa gotowana 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 3174 kcal Białko: 98 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 382 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 466 g</p>
26/01/2024 Piątek	<p>szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) rogalik 1szt (1,3,7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram banan 1szt</p>	<p>zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram</p>	<p>ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g dżem 20g 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: 2720 kcal Białko: 86 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 351 g Tłuszcze: 59 g Cholesterol: 387 g</p>
27/01/2024 Sobota	<p>twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pasztet z drobiu 40g ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g 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 twarogowy 150g(7)</p>	<p>zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka ala colesław 130g (3) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>poledwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g dżem 20g 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: 3012 kcal Białko: 108 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 345 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 300 g</p>
28/01/2024 Niedziela	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja 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 pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) udko duszone 150g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) 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: 3140 kcal Białko: 117 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 281 g Tłuszcze: 123 g Cholesterol: 621 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2817 kcal
Białko:	94 g
Błonnik:	30 g
Węglowodany:	324 g
Tłuszcze:	89 g
Cholesterol:	379 g

22/01/2024 08:07

/DIETETYK/