



JADŁOSPIS w dniach 08/01/2024 - 14/01/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
08/01/2024 Poniedziałek	<p>kielbasa krakowska podsuszana 30g ser topiony 17,5 g(7) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)</p>	<p>hot-dog 1szt (1) 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 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2771 kcal Białko: 91 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 310 g Tłuszcze: 127 g Cholesterol: 348 g</p>
09/01/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 180g(7) połędwica sopocka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7) 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt ciasteczka kruche 3szt</p>	<p>kielbasa połędwiczna drobiowa 40g ser topiony 17,5 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)</p>	<p>Kalorie: 2653 kcal Białko: 82 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 409 g Tłuszcze: 51 g Cholesterol: 236 g</p>
10/01/2024 Środa	<p>jogurt owocowy 1szt(7) szynka biała wp 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) rogalik 1szt (1,3,7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem ciasto drożdżowe 120g (1,3,7)</p>	<p>pasta z jajka 50g (3,7,10) kielbasa krakowska sucha 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)</p>	<p>Kalorie: 3098 kcal Białko: 114 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 347 g Tłuszcze: 99 g Cholesterol: 562 g</p>

11/01/2024 Czwartek	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa drobiowa szynkowa 40g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	ryż z mussem truskawkowym 300 gram (7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)	Kalorie: 2640 kcal Białko: 104 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 346 g Tłuszcze: 98 g Cholesterol: 221 g
12/01/2024 Piątek	kielbasa żywiecka 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem babka biszkoptowa 80g (1,3,7)	jajko gotowane 1szt (3) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ogórek kiszony 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1)	Kalorie: 2845 kcal Białko: 79 g Błonnik: 19 g Węglowodany: 357 g Tłuszcze: 67 g Cholesterol: 551 g
13/01/2024 Sobota	filet z indyka wędzony 40g 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 pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarożkowy 150g(7)	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) ćwikła z chrzanem 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka	twaróg 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g papryka świeża 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)	Kalorie: 2730 kcal Białko: 106 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 316 g Tłuszcze: 82 g Cholesterol: 240 g
14/01/2024 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z pietruszką 40g(7) 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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: banan 1szt	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 wafle nadziewane prince polo 18g (1,3,7) soczek owocowy 1 szt	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1)	Kalorie: 3059 kcal Białko: 117 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 372 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 607 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2828 kcal
Białko:	99 g
Błonnik:	24 g
Węglowodany:	351 g
Tłuszcze:	91 g
Cholesterol:	395 g

08/01/2024 07:29

/DIETETYK/