



JADŁOSPIS w dniach 02/01/2024 - 07/01/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
02/01/2024 Wtorek	serek twarogowy 150g(7) kiełbasa krakowska sucha 40g twaróg z przecierem pomidorowym 40g(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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: banan 1szt	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczerek: herbata z cytryną cukrem batonik 1 szt. (7)	polędwica sopocka 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: 3086 kcal Białko: 114 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 314 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 253 g
03/01/2024 Środa	jajecznica z kiełbasą 100g (3,7) kiełbasa szynkowa 40g twaróg ze szczypiorkiem 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 2 śniadanie: mandarynka 150g	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) mizeria ze śmietaną 130g (7) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczerek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	filet z indyka wędzony 40g 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)	Kalorie: 2829 kcal Białko: 97 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 302 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 628 g
04/01/2024 Czwartek	paszтет z drobiu 40g szynka biała wp 40 g twaróg z papryką 40g(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) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczerek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)	kiełbasa krakowska drobiowa podsuszana 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 pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1)	Kalorie: 2540 kcal Białko: 83 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 278 g Tłuszcze: 60 g Cholesterol: 231 g

05/01/2024 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) kotlet z ryby smażony 80g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	jajko gotowane 1szt (3) kielbasa żywiecka 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1)	Kalorie: 2651 kcal Białko: 92 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 309 g Tłuszcze: 58 g Cholesterol: 390 g
06/01/2024 Sobota	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 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 pieczarkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem batonik 1 szt. (7)	ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) szynka wieprzowa gotowana 40g rzodkiewka czerwona 30 gram 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)	Kalorie: 3277 kcal Białko: 115 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 357 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 362 g
07/01/2024 Niedziela	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 1szt (3) 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 2 śniadanie: mandarynka 150g	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana z kalafiorem 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	kielbasa polędwicowa drobiowa 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: 2627 kcal Białko: 96 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 263 g Tłuszcze: 73 g Cholesterol: 525 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2835** kcal
Białko: **100** g
Błonnik: **27** g
Węglowodany: **304** g
Tłuszcze: **79** g
Cholesterol: **398** g

02/01/2024 07:51

/ DIETETYK /