



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
22/01/2024 Poniedziałek	kielbasa drobiowa szynkowa 30g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g brokuły z wody 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczerek: kiwi 1 szt	hot-dog 1szt (1) szynka biała wp 40 g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1757 kcal Białko: 65 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 188 g Tłuszcze: 98 g Cholesterol: 171 g
23/01/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	filet z indyka duszony 90g sos pieczarkowy 100g(1) surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczerek: 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1808 kcal Białko: 85 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 213 g Tłuszcze: 43 g Cholesterol: 445 g
24/01/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 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 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	kielbasa szynkowa 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2253 kcal Białko: 102 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 274 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 208 g
25/01/2024 Czwartek	parówki cienkie drobiowe na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kielbasa krakowska sucha 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	bitka ze schabu duszona 90g (1) marchew oprószana 130g(1) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczerek: mandarynka 150g	ryż z mussem truskawkowym 300 gram (7) szynka wieprzowa gotowana 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 80 g (1)	Kalorie: 2371 kcal Białko: 92 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 247 g Tłuszcze: 83 g Cholesterol: 276 g

		2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: kiwi 1szt			
26/01/2024 Piątek		szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram banan 1szt	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2089 kcal Białko: 83 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 263 g Tłuszcze: 48 g Cholesterol: 360 g
27/01/2024 Sobota		wędzonka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pasztet z drobiu 40g ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt (7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka ala coleslaw 130g (3) warzywa na patelnie 130g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	połędwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2173 kcal Białko: 95 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 241 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 297 g
28/01/2024 Niedziela		frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	udko gotowane 150g bukiet z jarzyn 130g (1) surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną mandarynka	jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2407 kcal Białko: 115 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 190 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 599 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2123** kcal
Białko: **91** g
Błonnik: **31** g
Węglowodany: **231** g
Tłuszcze: **81** g
Cholesterol: **337** g

22/01/2024 08:07

/DIETETYK/