



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt</p>	<p>hot-dog 1szt (1) ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2006 kcal Białko: 83 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 216 g Tłuszcze: 108 g Cholesterol: 196 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt (7) 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt</p>	<p>bitka ze schabu duszona 90g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g warzywa na patelni 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt</p>	<p>kielbasa połędwicowa drobiowa 40g ser topiony 17,5 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 1942 kcal Białko: 80 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 300 g Tłuszcze: 46 g Cholesterol: 215 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 masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 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 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt</p>	<p>pasta z jajka 50g (3,7,10) kielbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2439 kcal Białko: 109 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 249 g Tłuszcze: 95 g Cholesterol: 509 g</p>

11/01/2024 Czwartek		filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 80 g (1)	Kalorie: 1470 kcal Białko: 58 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 202 g Tłuszcze: 31 g Cholesterol: 146 g
12/01/2024 Piątek	kielbasa żywiecka 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (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 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2210 kcal Białko: 76 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 282 g Tłuszcze: 60 g Cholesterol: 355 g
13/01/2024 Sobota	filet z indyka wędzony 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram banan 1szt	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) ćwikła z chrzanem 130g surówka z kapusty kwaszonej 130g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka	twaróg 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g papryka świeża30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1864 kcal Białko: 82 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 259 g Tłuszcze: 67 g Cholesterol: 188 g
14/01/2024 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z pietruszką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram banan 1szt	udko gotowane 150g sałatka ala coleslaw 130g (3) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt soczek owocowy 1 szt	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2552 kcal Białko: 115 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 325 g Tłuszcze: 105 g Cholesterol: 600 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2069 kcal
Białko:	86 g
Błonnik:	28 g
Węglowodany:	262 g
Tłuszcze:	73 g
Cholesterol:	315 g

08/01/2024 07:29

/DIETETYK/